毗婆舍那讲记

含〈法的医疗〉

(修订版)

马哈希尊者 著

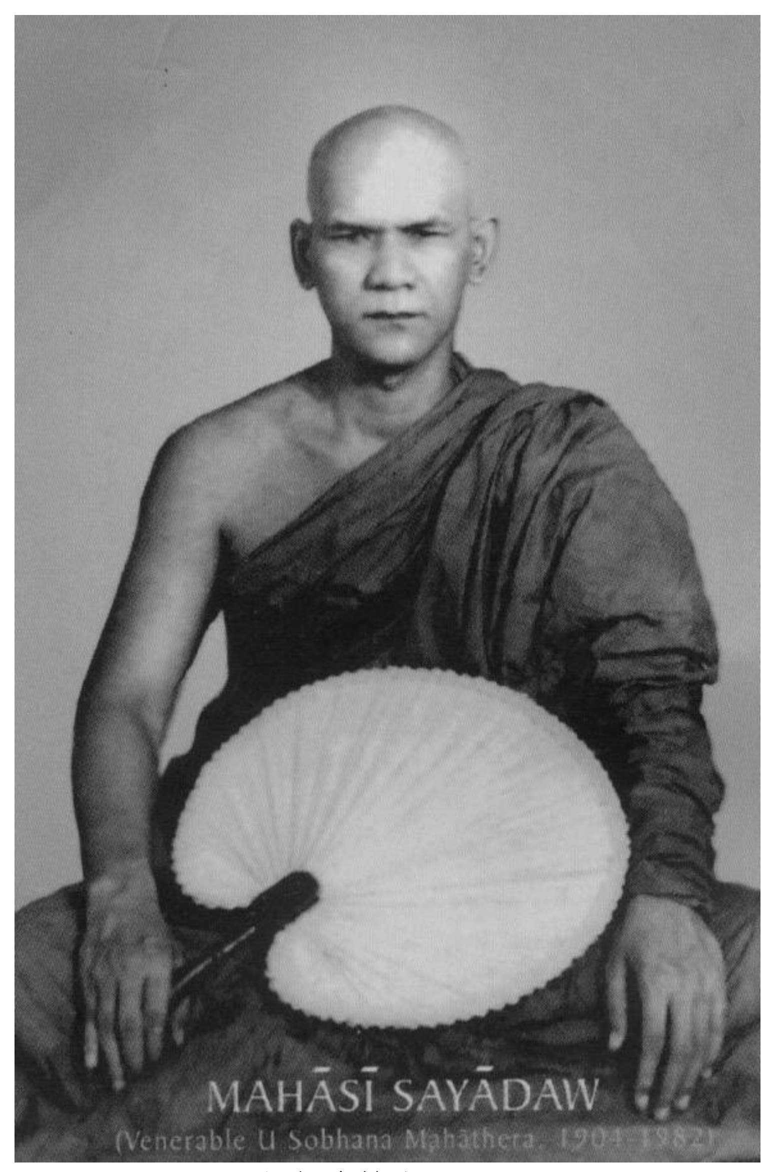
温宗堃 中译

南山放生寺 出版

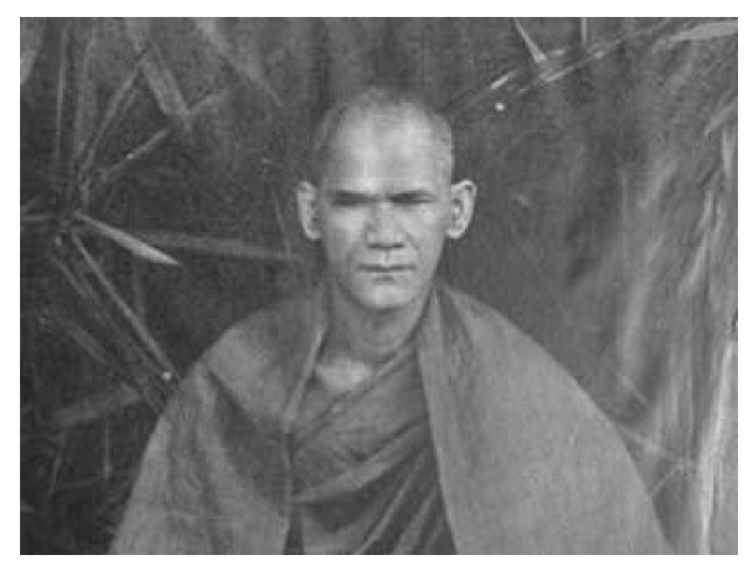
公元 二○○七年 六月



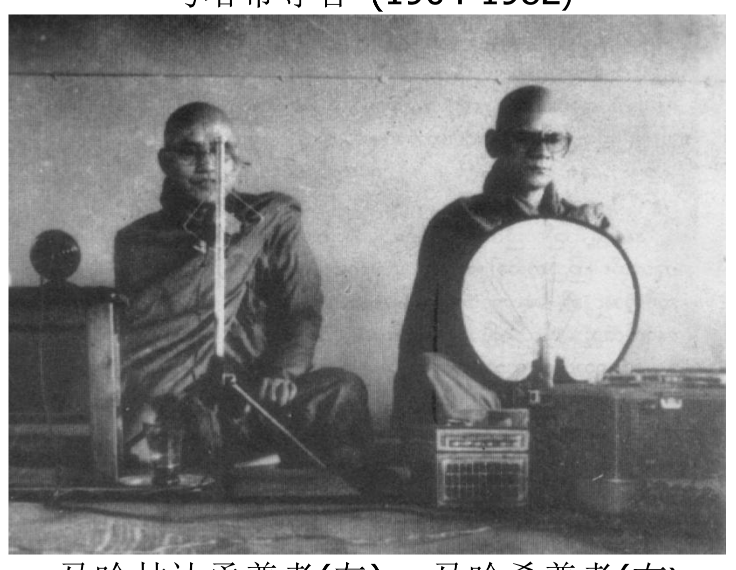
马哈希尊者（1979)



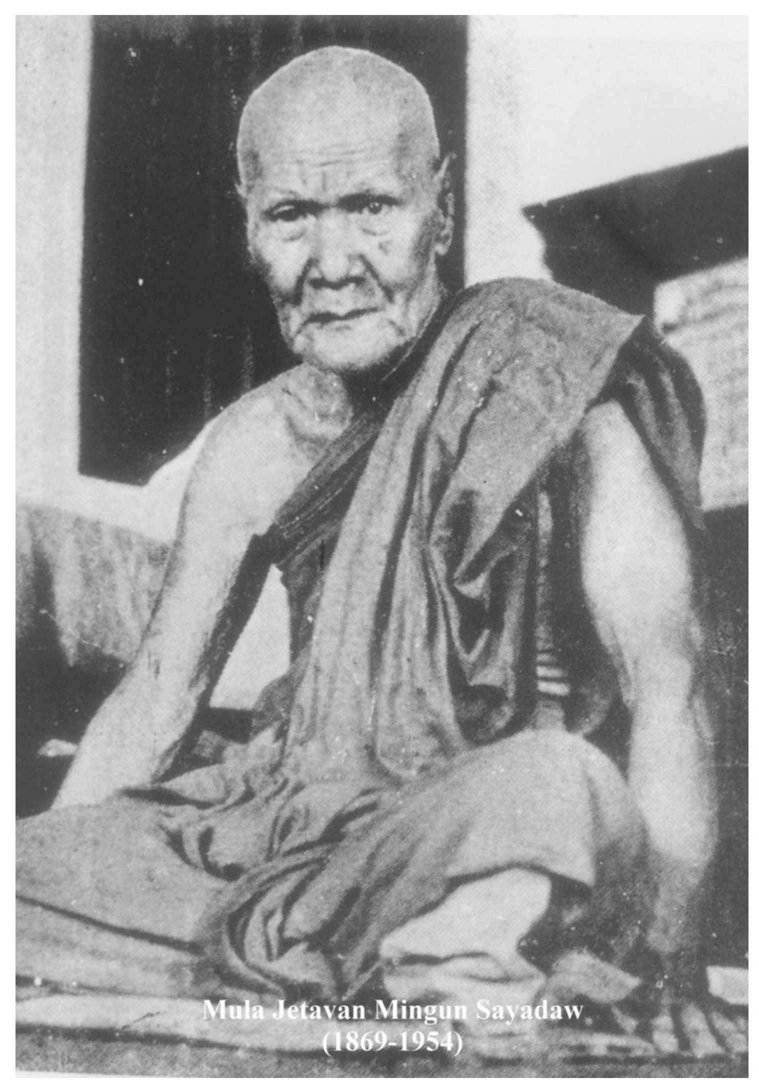
马哈希尊者(1949)



马哈希尊者 (1904-1982)



马哈甘达勇尊者(左)　马哈希尊者(右)



根本杰打汪明坤尊者
(马哈希尊者的禅修老师)

编译序

马哈希尊者(Ven. Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)，是二十世纪缅甸乃至上座部佛教国家中，最重要的禅师之一。尊者依据巴利《念处经》所弘传的毗婆舍那禅法，于二十世纪中叶，在缅甸政府的支持下成为缅甸境内弘扬最广的毗婆舍那传统。由于其所教导的禅修方法，可以准确、有效地安顿禅修者的身心，令禅修者进入八正道的修习，因此带动了南传上座部佛教国家修行毗婆舍那禅法的一股风潮。1954 至 1956 年期间，南传上座部佛教于缅甸举行「第六次圣典结集」时，马哈希尊者担任相当于「第一次结集」时大迦叶尊者的「提问者」角色，以巴利语和当时担任如阿难尊者「答复者」角色的明昆持三藏法师(Mingun Tipiṭakadhāra Sayādaw, U Vicittasara, 1911-1992)，进行佛典结集问答。马哈希尊者不仅以禅师的身分闻名，同时也是著作等身的上座部佛教学者，其作品约有七十余部，重要的代表作如：凡八百余页的《内观方法》、《禅修老师的记录》、缅译《清净道论》(四册)、《清净道论大疏钞》(Visuddhimagga-mahāṭīkā)之巴缅逐词对照译注(Nissaya)(四册)，以及以巴利撰著的《清净道论序》(Visuddhimagganidānakathā)和《清净智论》(Visuddhiñāṇakathā)[i]。时至今日，马哈希尊者的弟子们仍致力于弘传其教导的毗婆舍那禅法，也由于他们的努力，溯自佛世的毗婆舍那禅法如今不

仅广为东、西方的佛教徒所修习，并且，由于此修行方法对身心疾病具有积极正面的影响，因此也被欧美身心医学界引用为「辅助疗法」，逐渐被应用、推广于多种身、心疾病的临床治疗与预防上，例如「正念减压课程(Mindfulness-Based Stress Reduction, 简称 MBSR) 以及「正念认知疗法」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 简称 MBCT)。

本书的内容，由五篇中译文所辑成。

首篇是《毗婆舍那讲记》(A Discourse on Vipassanā)[ii]，乃 1974 年 5 月，马哈希尊者应邀前往缅甸仰光大学演讲之整理。中译文的底本，是 U Ko Gyi 译自缅文的英译本，内容除了简明扼要地勾勒出上座部佛教的修道次第——基础道、前分道与圣道——之外，并描述毗婆舍那的修行方法与依循此法所证得的智慧。透过尊者平白浅近又不失深厚精确的阐释，令读者易于了解佛弟子如何在密集禅修乃至日常生活中，藉由「正念的修行」，亦即四念处，修习佛教独有的八正道，以断除无明等一切烦恼。

第二篇译文译自马哈希尊者所编著，阿格祇多法师(Ven. Aggacitta)英译的"Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassana"[iii]，即《法的医疗：毗婆舍那治病的个案》。此书原是尊者于 1976 年，为《毗婆舍那讲记》所增补的一个附录。由于尊者在《毗婆舍那讲记》中约略提到不少禅修者因毗婆舍那修行而治愈自身的疾病，为了举证说明毗婆舍那修行所带来

的此项额外利益，尊者在《法的医疗》中，搜集了若干毗婆舍那治病的实际个案，同时根据三藏、注疏文献，指出毗婆舍那治病在佛典中的根据，以及疾病何以会因毗婆舍那修行而得痊愈的理由所在。阅读《法的医疗》中的故事，也让人得以一窥毗婆舍那禅修者不惧艰难、勇猛精进的修行身影。相信正在修习毗婆舍那的读者阅读此书时，定会为各个故事中的主人翁之耐力与毅力而动容。

第三篇译文，收录于本书的附录(一)，乃马哈希尊者座下闻名弟子之一，戒喜禅师(U Sīlānanda Sayādaw, 1929-2005)，于 1998 年在美国道场带领「一日禅」时的短篇开示："Gems of Mahasi Thought"〈马哈希思想的宝石〉[iv]。此文简明扼要地标举出马哈希尊者在毗婆舍那禅修教学上的几项重要观点，包括：将教理付诸实践、如何面对疼痛与疾病、正精进的态度、如何面对沮丧等的负面情绪，以及持续观照的重要性等等。阅读此文，能让读者更清楚了解马哈希尊者所教导的毗婆舍那修行方法之特色，并从中学得在修习毗婆舍那时，应有的正确态度与知见。

第四篇译文，乃班迪达禅修中心的达马聂久禅师(Sayādaw Thāmanay Kyaw)所编的〈马哈希尊者对当代内观方法的分析〉[v]。此文收集了马哈希尊者对修行方法的一些评论，厘清许多关于毗婆舍那修行的重要问题：如禅修前需有多少教理基础？耐心地观察疼痛是否算苦行？禅修时身体摇晃，是否正确？观腹部起

伏、放慢日常生活的动作，其经典根据为何？出入息念属奢摩他修行或毗婆舍那修行？阅读此文，能令读者对毗婆舍那修行的理论与教证有更深入的认识。

第五篇译文[vi]，是马哈希尊者对其各分支道场的禅师们所做的勉励与期许。从尊者的谈话可以看出，尊者殷殷叮嘱弟子们应谨守戒律、持续修行，并且应重视佛法的绍承。如此的禅风，实也造就了当代上座部佛教史中堪称最伟大的毗婆舍那修行传统。

本书编译的完成，要感谢许多的远近因缘，首先，要感谢马来西亚智光法师(Ven. U Ñāṇaraṃsi)。2000 年 8 月译者在缅甸仰光莫比(Hmawbi)恰宓禅修中心(Chanmyay Yeiktha)短期出家学习时，法师是译者的亲教师，在法师的耐心教导下，译者得以一窥毗婆舍那修行的世界。另外，译者要感谢宗善法师，由于他的鼓励，译者才兴起翻译《法的医疗》的善法欲。此外，2005 年翻译《法的医疗》时，明法法师、开印法师、果儒法师提供了若干建议；同年，嘉义法雨道场与马来西亚妙香林寺先后出版《法的医疗》；2006 年南山放生寺演观法师再版《法的医疗》，并建议于书中增附〈马哈希思想的宝石〉一文。对于他们的建议与协助，译者在此一并致上诚挚的谢意。此外，译者要特别感谢何孟玲居士，她利用许多时间帮忙译者校润五篇中译文的草稿，使译文更为流畅、可读，若没有她的协助，便难有今日的成果。

最后，愿此翻译善行，成为自己证得道智、果智

的助缘，并愿以此功德回向给译者的父母、师长、亲人、法友、赞助出版者、所有的读者，及一切有情众生。愿大家皆能藉由精勤努力，获得自所希愿的世、出世善果。

温宗堃
2007 年 4 月
台北．南山放生寺

中译凡例

一. 为方便读者对照原文，故于本书文中附上《毗婆舍那讲记》与《法的医疗》英译本的原书页码，以外加小方括号表示。如："[40]"，指自此处以下为原书之第 40 页。

二. 注脚编号前若记有「*」符号，表示乃英译本原书注脚；注脚编号前未作「*」符号者，则为本中译本新添之补注。

三. 文中之圆括号"( )"为英译本原有。至于，方括号"〔〕"则是本中译本迻译时，补充的词汇资料；又，巴利引文的小方括号"[ ]"，乃是译者依 CSCD 所增补的巴利原文。

四. 文中的巴利引文部分，重新援引印度「内观研究所」(VRI)出版的「缅甸第六次圣典结集版光盘」(CSCD v.3)。其中，巴利三藏及《清净道论》、《弥兰陀王问经》的引文部分，附上 PTS 版的册数、页码之标示；至于《清净道论》以外的注释文献，则附上缅甸版的册数、页码。

五. 巴利文献援引标示，如：SN 2:7，表示《相应部》第 2 相应第 7 经；SN II 7 表示《相应部》第 2 册第 7 页；MN 8，表示《中部》第 8 经。

六. 《法的医疗》英译本，原书为文末注，本书改采随页注。

七. 《精解》，为《阿毗达摩概要精解》(高雄：正觉学会，2000 年)之略称。

巴利文献略语

AN	Aṅguttara-nikāya	《增支部》
DN	Dīgha-nikāya	《长部》
Dhp-a	Dhammapada-aṭṭhakathā	《法句经注》
Mil	Milindapañha	《弥兰陀王问经》
MN	Majjhima-nikāya	《中部》
Mp	Manorathapūraṇī	《满足希求》(增支部之注)

Mp-ṭ Manorathapūraṇī-ṭīkā 《满足希求疏》(增支部之疏)

Ps Papañcasūdanī 《破除迷障》(中部之注)

Ps-pṭ Papañcasūdanī-purāṇaṭīkā 《破除迷障古疏》(中部之古疏)

SN Saṃyutta-nikāya 《相应部》

Spk Sāratthapakāsinī 《显扬真义》(相应部之注)

Spk-pṭ Sāratthapakāsinī-purāṇaṭīkā 《显扬真义古疏》(相应部之古疏)

Sv Sumaṅgalavilāsinī 《善吉祥光》(长部之注)

Sv-pṭ Sumaṅgalavilāsinī-purāṇaṭīkā《善吉祥光古疏》(长部之古疏)

Th Theragathā 《长老偈》

Vism Visuddhimagga 《清净道论》

第一篇

毗婆舍那讲记

毗婆舍那讲记

1974 年 5 月，马哈希尊者讲于缅甸仰光大学。

开示的主题

如同往常一样，「毗婆舍那」(vipassanā)将是今晚开示的重点。这是一个极为重要的论题，法师责无旁贷地应为闻法者讲解，闻法者也必须仔细聆听、学习。

佛陀曾为这个主题，安立一个讲述的次第。说法时，他会以这样的顺序来说明：

(1) 「施论」(dāna-kathā)：说明布施的问题。阐述应当如何布施，以及布施所带来的善果报。[2]

(2) 「戒论」(sīla-kathā)：说明持戒，如五戒的持守。解释应该如何持戒，以及持戒的利益为何。

(3) 「天论」(sagga-kathā)：叙述藉由布施、持戒而获得的天界之乐。

(4) 「道论」(magga-kathā)：指出天界欲乐的过患、其出离的方法，以及如何藉由「奢

摩他修行」(samathabhāvanā)与「毗婆舍那修行」(vipassanābhāvanā)证得「圣道」(ariyamagga)。

前三项「论」(kathā)，是绝大多数的法师在开示佛法时，往往会述及的论题，在此我不多做说明。即使是第四项「道论」的前半分，也将略而不谈，如此我才可能在今晚的有限时间内，讲解「毗婆舍那」的内容。

不少的「说法者」(dhammakathika)开示过「毗婆舍那」[3]，每个人宣讲的内容可能不尽相同。然而，重要的是，依据开示中的教导而修习毗婆舍那的人，皆应直接体验、亲证开示中所说的「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)。

因此，我们致力于弘扬「毗婆舍那修行」的教法，让实际依循此法的人，能够亲身体验真正的「毗婆舍那智」。为了宣扬毗婆舍那的教法，在此，我要先诵念《剑经》(Sattisutta)里一则关键的偈颂(gātha)：

sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake.
kāmarāgappahānāya, sato bhikkhu paribbaje.

〔比丘应当具念而行，以断除欲贪，犹如为剑所刺，亦如头顶烧燃。〕[vii]

某位天人向佛陀表达自己的见解时，诵说了此偈颂。依据《相应部．有偈品》的注释文，此偈颂可能是某一位梵天(生于梵天界的天人)所说，因为〔在注释书中，〕他的寿命被描述为长达数「劫」。[4]这一则

巴利偈颂，可以这样翻译：

「念知轮回(saṃsāra)之苦的比丘，应该迅速地藉由『奢摩他禅那』(samatha-jhāna)，去除『欲贪』(kāma-rāga)烦恼，就像胸口被插了一把剑或头顶着火的人，想要赶紧地消除痛苦一样。」[viii]

不接受真实语，是无智的表征

某位梵天向佛陀陈述自己的见解时，说了上述这一则偈颂。有些人因为自己未曾亲眼见过天人，所以就不相信有〔欲界〕天人以及梵天的存在。其实，这是由于他们自己没有睹见天人的能力，也由于他们的智慧与观察力薄弱的缘故。[5]虽然他们可能辩称，正是因为他们具足智慧与理智，所以不相信有天人与梵天的存在。事实上，这情况就像是西方人当初宣称他们发明了飞机之时，某些东方人却全然不相信一样；或者像是有些人不能接受宇宙飞船载人到月球的事实一样。

佛陀依据亲身体验，说示有天人与梵天的存在。就此而言，有神通者(abhiññā)及阿罗汉都会同意佛陀所说。其实，具备一切知智的佛陀，更且还洞察、开示了其他更深奥、更微妙的法。拥有大智慧的阿罗汉，因为亲身体验了佛陀所说，故可证实佛陀的话。如果人们因为自己无法看见欲界天人、梵天，就断然认为

这些都不存在，我们只能说，他们的智慧仍然有限。[6]

对佛法的信任，应如对科学发现的信任一样

梵天不执着欲乐(kāma-rāga)，他们的寿命长达数劫之久。人类与欲界天人同属于「欲界」(kāmaloka)(约可分为十一类)[ix]，相对于梵天而言，寿命短促得多。佛世时人寿约为百岁，但有些人活不满百岁、有些人则活到一百五十、六十岁。据传说，更久以前的人可以活到三、四百岁，即便是如此，人的寿命仍不算长。相较之下，欲界天人比人类长寿许多。当然，一般人未能亲证此事，只能从佛陀、诸阿罗汉那里得知一二。比方说，今日的世界，科学知识日新月异，科学家也一直在努力研究世界的本质，[7]对于那些未亲自投入科学研究的人来说，只能依照科学家的发现去学习。诸如星球的轨道、星球彼此间的关系，其他星系(cakkavāḷa)的特质等等，此类信息，都是科学家研究、探查、运算后的成果，一般人只能接受它们为事实。虽然我们没有科学家的专业知识，但是运用常识及理智来判断，如果认为科学家所说的事情是可能的，应就会相信这些科学信息。

同样的，佛陀依其「一切知智」及亲身体验告诉我们的事，譬如有欲界天人与梵天存在等等，我们理应接受、相信。虽然未曾亲见，但是我们可以相信，

因为经过理性思考后，我们认为这是可能的。甚至，如果我们想亲自体验、验证这些事，也还是有方法，在修习这些方法之后，我们即可获得那样的体验与智慧，换言之，依这些方法所证得的「禅那」(jhāna)[8]、「神通」(abhiññā)，能让人获得亲身体验，循此而确信不疑。所以，当可亲证的方法仍然存在时，若人因为未曾亲自体验就断然不接受、不相信，如此的态度，便相当不理智了。

彼此层次不同而无法比较时，却依个人标准来评断他人，所犯下的错误

有些人说，他们无法相信自己未曾亲身体验的事。这种态度有可能是源自「其他人不可能知道我所不知的事」这样的推断。

其实，当两个人的智慧或修行属于相同的层级时，其中一人才能评估另一人的能力。若以为一个人可以正确得知另一位属更高层次的人的能力，如此的认知显然是不正确的。这就像是未受数学训练的人争辩着，数学家的算数不会比他好到哪里一样。因为自己本身无法理解，就拒绝相信世间具大智慧者所说的话，[9]这实在是愚蠢得可怜。他的错误在于将自己的才智与对方画上等号，认为自己不知道的，别人也应无法知道。

虽然我们未曾亲见欲界天人与梵天的存在，但是我们相信这些是存在的，因为佛陀曾经这么说过，我们相信佛陀见过且了解他们。在佛陀的教导中，还有许多其他更重要的事，如果想要亲身体验这些事，我们就必须认真地学习。果真能认真地学习，一定会有所体证。佛陀的教导全是可以亲自去了知、体证的，事实上，「佛法」的一个特质便是"sandiṭṭhika"〔可亲见的〕，这意味着佛法的修习定可引生亲证、直接的体验。[10]

梵天的想法

如先前所说，欲界天人比人类的寿命还长。但是从梵天的眼光来看，欲界天人活没多久就死亡。因此，梵天会为人类与欲界天人的短寿感到可怜，认为「欲贪」使他们沦落到寿命极短的人趣与欲界天，如果他们能像梵天那样，努力去除「欲贪」的束缚并证得色界「禅那」(jhāna)的话，便可投生到梵天界，享有数劫之久的寿命，[x]这样子，他们就能免去速生速死的痛苦。

因此，在《剑经》里，梵天这么说：「念知轮回(saṃsāra)之苦的比丘，应该迅速地藉由『奢摩他禅那』(samatha-jhāna)，去除『欲贪』(kāma-rāga)烦恼，就像胸口被插了一把剑或头顶着火的人，想要赶紧地消除痛苦一样。」[11]

简单说，梵天的意思是：必须尽快证得禅那，以便去除自己的欲贪。

身为人类的我们，看得出许多小动物的寿命极为短暂。有些昆虫似乎只能存活几天而已，一些更小的虫子寿命更短。我们会觉得这些昆虫很可怜，因为它们活没多久就死亡，接着又再开始另一期短暂的生命。同样的，当梵天看到人类与欲界天人，速生速死，不断地重复着短寿的生命，他们也因此有所感触，觉得人类与欲界天人很令人怜悯。他们认为，若人与欲界天人能够修习「禅那」的话，就可以去除欲贪，投生到梵天所认为的最好的世界——梵天界。所以，在《剑经》里，那位梵天向佛陀提出他自己的看法，希望能获得佛陀的认可。[12]

佛陀的见解

但是，佛陀指出梵天的看法其实并不完全正确，因为除了「奢摩他禅那」能〔暂时地〕去除「欲贪」之外，「阿那含道」(anāgāmimagga)(第三圣道)更能〔彻底地〕断除「欲贪」。

证「阿那含道」时，才能彻底地断除「欲贪」。欲贪若断尽，便可投生到梵天界，接着在梵天界证得「阿罗汉道」(arahattamagga)，就此来说，这也是通往究竟涅槃的最后一步。因此，藉由「阿那含道」断

除「欲贪」，才是更值得赞叹的殊胜成就。

「奢摩他禅那」并不能彻底断除欲贪，虽然在证入「禅那」的期间可以「暂时断除欲贪」；乃至因曾习得奢摩他而投生于梵天界的期间，也仅能「暂时断除欲贪」，当一期寿命结束之后，仍可能复还人间或欲界天，这时，「欲贪」会再次现行。再生为人或欲界天人时，如果得遇「善知识」，过着持戒的生活，那么就有可能再次转世为人或欲界天人；乃至进一步的，若精勤修习证得「禅那」，他就可能再度投生梵天界。[13]但是如果遇到「恶知识」，他可能受恶知识的影响而造作恶行，从而堕到四「苦趣」(apāya)。由此可知，藉由「奢摩他禅那」去除欲贪，仍不是最可贵、最有价值的成就，因为即使证得禅那而投生到梵天界，命终时仍可能转生到人间等诸趣，继续无止尽的生死轮回。如此想免除反复生死之苦的期望，是无法实现的。就此，为了强调究竟解脱的需要，也为了保证解脱确实可得，佛陀说了下面的偈颂：

> "sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake;
> sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje" ti.
>
> 〔比丘应当具念而行，以断除有身见。犹如为剑所刺，亦如头顶烧燃。〕[xi]

意思是：「念知轮回(saṃsāra)之苦的比丘，应该迅速地去除『有身见』(sakkāyadiṭṭhi)， [14]就像胸口被插了一把剑或头顶着火的人，想要赶紧地消除痛

苦一样。」

去除自己的有身见之重要性

拔除刺入自己胸膛的剑并治疗伤口，或扑灭在头顶燃烧着的火，都是极为要紧、迫切的事。同样的，去除自己的「有身见」也是绝对必要的。若人尚未去除「有身见」，即使投生到梵天界，也无法保证以后不会复还人间或欲界天，遭受一再生死之苦，甚至，他也无法排除将来堕入四「苦趣」的可能性。

众生一旦断除「有身见」，就能永久脱离堕入「苦趣」的痛苦。而且，最多只会再投生七次──或到人间或到天界；换言之，于七世之内一定能够证得阿罗汉果，进入「般涅槃」(parinibbāna)，[15]若是投生到梵天界，也会在那里证得阿罗汉，进入般涅槃。所以，藉由「圣道」(ariyamagga)来根除「有身见」，是极为重要的。正因为如此，佛陀在《剑经》里指正梵天的错误，并劝诫我们应该尽快藉由圣道断除有身见。

什么是有身见？

误将所见的五蕴身、心现象，理解为〔恒常、自

在的〕「我」(atta)，这种错误的见解，就是"sakkāya-diṭṭhi"，即「有身见」。此巴利语汇是由"sa-"、"kāya"、"diṭṭhi"三者复合而成。接头词"sa-"，有「可见的」、「存在的」之义涵；"kāya"意指「聚集」、「蕴」、「身」；"diṭṭhi"，则是指「邪见」、「错误的见解」。当"sa-"与"kāya"结合构成"sakkāya"，意思是「可见的、存在的『名』、『色』之聚集」[16](「色」是身体现象、特性；「名」是心理现象、特性)。总言之，"sakkāyadiṭṭhi"，即「有身见」，是将「名、色」之聚集错当作「我」、「众生」的一种错误见解、邪见。

与眼识有关的有身见

眼见物的当下，同时存在着「眼」、「光或颜色等所见物」及「能见的眼识」。三者中，前二种是「色法」(rūpa)，本身不具「能识知」的特性，若遇到冷、热等不利处境，便会发生变化[xii]，无论如何，它们是"anārammaṇa"(没有识知的能力)；至于后者，即具有见物之能力的「眼识」，则是「名法」(nāma)。因此，眼见物时，存在的只是「色」与「名」而已。但是一般人并不知道这个事实，而把名色之聚集错当作「我」(atta)。[17]这样的见解就是「有身见」。

如此，「眼」以及包含眼的「身体」，被错认为是能见物的「我」(atta)。比如说，看自己的手时，认为：「『我』在看我的手，能见的主体是『我』」；

「眼、所见物(手)、眼识三者，都是同一个『我』(atta)的一部分」。这样的见解，就是「有身见」。此外，看其他人时，会以为是我看见一个人、男人、女人或众生，这也是「有身见」。总之，将眼识等一切的「心」、一切的「心所」[xiii]，乃至整个身体，视为皆属于自己所有，因此而执取「我」，这就是「有身见」。有身见，是常存于凡夫心中，根深蒂固的邪执。已断除此见的人，在世间是极为稀有的。若人深入学习「阿毗达摩」(abhidhamma)及其他佛典，也许可能稍稍减少对「我」(atta)的执着，但是如此就想要彻底根除我执，是不可能的。[18]

将「阿毗达摩」纯粹当作知识来学习，并不能让人从「有身见」的束缚解脱。然而，若能在见、闻、触等之时，实际修行「毗婆舍那」(vipassanā)，则能亲身体验「无我」，而在修行的当下，暂时地去除「我见」；但是一旦「毗婆舍那」修行中断，「我执」仍会再次生起。是故应知，唯有「圣道」成就〔即得证初果之人〕，才能彻底拔除「有身见」。吾人应不断地努力修习能引生「圣道」的「毗婆舍那」，以便去除「有身见」。

四种我执

印度有许多书籍，对于所谓的「我」(atta)，有详细的描述、探讨。〔此类我见约可分为四种：〕(1) 认

为人可成就自己想获得的任何事物，这是名为“sāmī”(拥有者)的我执；(2) 认为身体内永远含藏着「我」(atta)，这是名为“nivāsī”(住者)的我执；(3) 认为是「我」在行、住、坐、卧、见、听、动等[19]，这是名为“kāraka”(作者)的我执；(4) 认为是「我」在享乐、受苦，这是名为“vedaka”(受者)的我执。就此，人们无论是以其中哪一种方式来执取「我」，基本上，他们都认为〔常恒、自在的〕「我」(atta)确实存在。然而，佛陀的教导，明白且肯定地否定「我」的存在。在《无我相经》(Anattalakkhaṇasutta)等的经典里，佛陀即明确指出这一点。印度大多数人相信有「我」，认为「我」确实存在，并且认为若能了知或接触到「我」，所有的苦就皆会停息。描述此类观点的书籍，在印度可说是比比皆是。在缅甸虽然找不到认为人身中有「我」的这类书，但是大多数的人却也仍然执着「有众生、有我」的邪见。这种「我执」，其实不只是一般凡夫的特性，在动物的身上也是能见到的。

引生眼见物、耳听声的过程之名、色法，被错误地总括到单一实体的「我」之内，这种根深蒂固的邪见，就是「我见」，或说「有身见」。

因听声等而起的有身见

耳听声时，如眼见物的情况一样，「耳根」(色法)、「声音」(色法)及「耳识」(名法)，可被明显辨识。这

些明显可知的名、色之聚集，被当作是所谓的「我」、「众生」。同样的，声音的说话来源，也被误认为是「众生」。这是名为「有身见」的邪见。

鼻子嗅闻气味时，「鼻根」(色法)、「香，或说气味」(色法)以及鼻识(名法)，也是可明显识知的。将这些可知的名、色聚集，当作是「我」或[21]「众生」，此即是「有身见」。

同样的，舌尝味时，「舌根」(色法)、「食物的味道」(色法)以及「舌识」(名法)，是明显可辨知的。将这些可知的名、色聚集，当作是「我」或[21]「众生」，此即是「有身见」。

身触的现象，范围则相当广，身体的任何部分都可能有「身触」产生。大抵而言，见的现象只涉及两眼，听的现象只涉及两耳，嗅的现象只涉及两鼻道，尝味则只涉及舌根；但身触的现象，可发生在身体内、外，从头到脚任何功能正常的部位。其实，整个身体可说是遍满了「身净色」(kāyapasāda)。当身触发生时，便包含了三法，即：「身净色」(色法)、「所触」(色法)[22]及「身识」(名法)。若将这些名、色之聚集，错当作「我」或「众生」，即是「有身见」。

想象、思考、计划的时候，「心色」(色法)、所缘(色或名)，以及能了知、思考、计划的「意识」(名)，是可被明显识知的。将这些名、色之聚集误认为是「我」、「众生」，这见解亦即是「有身见」。

事实上，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，

这整个聚集，也会被误认为是「我」的一部分，这也是「有身见」。[23]

灭除有身见的重要

就那些听闻过佛陀教法且从中受益的人而言，见、听、嗅等的现象，只会被理解成相续生灭的「名」、「色」之流，他不会受强烈的「有身见」所逼迫。但是，未曾听闻佛法的人则会牢固地执着「有身见」，全然相信「我」真实存在。有的人甚至相信每一个个体里都住着一个「灵魂」，这「灵魂」在身体死亡时会舍弃旧的住处，并以将出生的婴儿的身体做为新住处。

只要我们还受「有身见」的支配，「不善业」(akusalakamma)就可能生起，从而提高堕入「苦趣」(apāya)的危险性。可以说，通往「苦趣」的门户是敞开的[24]，随时迎接着仍在「有身见」中打滚的人们。这就是何以「有身见」的断除，被视为是第一要务的原因所在。若能彻底根除「有身见」，之后就不可能再投生「苦趣」。换言之，既不会造作让自己投生「苦趣」的不善业，而且过去所造的不善业也自此不能引发堕入「苦趣」的果报。这时，通往「苦趣」的门户就会永远地关闭。断除有身见者，从此不可能遭遇「苦趣」之苦，之后即使再生于人间或天界，也不会超过七次。也就是说，投生七次以上所带来的老、病、死

等的苦已彻底拔除，在这最多七次投生的期间，他必然会证得最上的阿罗汉果，证入涅槃。

至此，大家应该都已理解，断除「有身见」有多么的重要！也能理解，为何佛陀在《剑经》里要劝诫我们应该尽快地藉由圣道断除有身见，所谓：被剑刺中的人，不应容许任何迟疑[25]，必须采取立即的行动，拔除身上的剑，并治疗伤口；头顶着火的人，应关注的是如何尽快扑灭头上的火。同样的，去除「有身见」，立刻扑灭「有身见」的烈焰，是首要之急！生命充满着不确定，我们应该即刻开始努力，来达成这个目标。毕竟，我们无法确定自己这一期生命会有多长、无法决定自己能够活多久，也难以预知自己何日、何时会死亡。因此，时间很重要！刻不容缓！我们实在经不起任何的耽搁。

就从今天开始

若要从「有身见」的束缚解脱，「毗婆舍那」的修习，最为关键、重要。我们应当即刻就开始依「正精勤」持续修习「毗婆舍那」，以便止息烦恼(kilesa)。尤其是，不晓得明天是生是死、会发生什么事的不确定，更加深「毗婆舍那修行」的急迫性。[26]举凡疾病、毒物、种种致命的武器等，皆可能导致死亡。死亡是冷酷无情的，不容许任何协商与调解，既无法讨价还价，延缓它的到来，也无法以行贿或者派军抵拒

的方式来与之周旋、对抗。因此，立即付诸行动——即刻修习「毗婆舍那」，是绝对必要的。在这里，我必须再三地强调，我们应该立刻采取行动，就是现在！就从今天起！即刻修习毗婆舍那。

四正勤

「正精勤」(sammappadhāna)，有四种功能：

· 努力令未生起的「恶不善法」，不生起；

· 努力去除已生起的「恶不善法」[27]；

· 努力令未生起的「善法」，生起；

· 努力维护、增长、圆满已生起的「善法」。

(1)「未生的恶不善法」，意指自己未犯作，但见到或听到他人所犯作的杀生、偷盗、妄语等不善行。当见到或听到别人造作这些不善的行为时，应警惕自己要小心避免造作类似的行为。比方说，看到别人因罹患痢疾而受苦，我们就应采取预防的措施，如维持整洁的环境以及良好的个人卫生习惯、避免有害的食物与饮水等等。同样的，我们应把别人的不善行，当作一种警讯，提醒自己应有所作为，以避免类似的事发生在自己身上。

(2) 我们应努力避免过去曾生起的恶不善法，再次生起。[28] 就此，也包含努力断除「随眠烦恼」(anusayakilesa)。xiv

(3)「未生的善法」，指尚未在自身里生起的，因「施」(dāna)、「戒」(sīla)、「修」(bhāvanā)的实践而引发的利益。譬如，以前未曾做过「布施」善行，像供养僧团食物、衣服等的布施 (dāna)，应在自己的能力、状况许可之下，开始进行。再者，「戒」是行为的准则，所有佛教徒都必须持守基本的「五戒」(pañcasīla)，如果还没有做到的人，就应该即刻奉行。进一步的，佛教徒也应当尽可能地受持「八戒」，乃至还应当努力实践「禅修」(bhāvanā)。禅修的实践，约可分为「奢摩他修行」与「毗婆舍那修行」二类。若要修习「奢摩他修行」(samatha-bhāvanā)或者说「定」(samādhi)的话，可依「佛随念」(Buddhānussati)——反复思维、忆念佛陀的功德——等业处来修习。[29] 其实，最重要的是「毗婆舍那修行」(vipassanā-bhāvanā)。「毗婆舍那修行」严格要求禅修者投入最大的精进，这样的严格要求绝对值得！因为若能尽最大的努力投入毗婆舍那修行，依毗婆舍那修行所获得的利益将会迅速地增长，且这些利益会于修行的道路上一路支持着禅修者，直到他的修行究竟圆满。

然而不可否认的是，毗婆舍那的修习并不是一件简单的事。这就是为何大多数人仍未修习毗婆舍那的缘故，也是为何我们竭尽所能地教导大众学习毗婆舍那的简要方法之原因所在。聆听如我现在的说明，你

们应该要能够从中学得如何在家中修习毗婆舍那的方法，并在智慧的道路上稳健地前进。古代的〔一位女居士〕玛蒂迦玛妲(Mātikamātā)，就是依照这样的学习方式而成就「不还果」(anāgāmi)的。[xv]

在今日，只有极少数的人能够仅仅禅修数日，就得以修得毗婆舍那智。[30]善根较深厚的人或许可以在七日内修得毗婆舍那智，其他的人可能就需要十五天、二十天乃至一、两个月的时间。需谨记在心的是，禅修者应尽最大的精进，且延续此精进直到至少证得「预流道」(sotāpattimagga)(第一圣道)。这就是第三「正勤」——以最大努力证得尚未获得的善法(在此，即指「预流道」)。藉由正勤，将能断除「有身见」。在此之后，禅修者仍须依于正勤依序地证得「一来道」、「不还道」及「阿罗汉道」。

(4) 努力维护、增长已生的善法，乃至成就最终的目标。此意指，努力持续已有的「布施」等善行，并且还要努力证得「禅那」、「道」、「果」等善法。特别重要的是，要尽最大努力去持续「毗婆舍那善」，并证得更高的善法。[31]无论如何，我们应竭尽所能地持续精进，直到证得最后的阿罗汉道。

如此，佛陀劝诫比丘们应该即刻付诸行动培养正念，藉由正念的修习，让自己从「有身见」解脱。

至于如何依藉「正念」修习「毗婆舍那」，佛陀在《大念处经》有详细的说明。

《大念处经》的话

佛陀说：「诸比丘！这是唯一之道……，也就是四念处(satipaṭṭhāna)。」 [32]四念处是：

· 身随观念处(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)

· 受随观念处(vedanānupassanā-satipaṭṭhāna)

· 心随观念处(cittānupassanā-satipaṭṭhāna)

· 法随观念处(dhammānupassanā-satipaṭṭhāna)

以上，乃是依据心识的「所缘」(ārammaṇa)而做的分类。若从「念」的角度来看，它们则是相同的，可以不做分类，皆通称为「不放逸」(appamāda)。[xvi]

「念处」是唯一的道路，它只朝向一个方向——烦恼的净化。在净除一切烦恼之时便能证得阿罗汉果；[33]若是菩萨(bodhisatta)，则是证得「佛果」；若是「独觉菩萨」(paccekabodhisatta)则会证得「辟支佛果」。[xvii]总之，佛陀、独觉以及阿罗汉，全都是藉由「四念处」修行来断除烦恼，以证得佛果、辟支佛果或阿罗汉果。所以说，这是唯一之道。

净除烦恼的重要

唯有净除一切烦恼，苦才能完全熄灭，因此，根除烦恼是绝对必要的。所有的众生都希望离苦，而离苦的先决条件——净除烦恼，唯有透过「四念处」(satipaṭṭhāna)才能达成。

「烦恼」(kilesa)计有十类，即：「贪」(lobha)、「瞋」(dosa)、「痴」(moha)、「慢」(māna)、「邪见」(diṭṭhi)、「疑」(vicikicchā)、「昏沉」(thīna)、「掉举」(uddhacca)、「无惭」(ahirika)(对自己的恶行不感羞耻)[34]、「无愧」(anottappa)(对自己的恶行不感怖畏)。

此外，「嫉妒」(issā)、「悭吝」(macchariya)、「后悔」(kukkucca)，也是「烦恼」的同伴。[xviii]

在这些烦恼当中，「痴」较难理解，它不像「贪」、「瞋」那样容易解释。一般人可能并不知道，接受传统的信仰(如相信永恒的天堂、永恒的灵魂)，就等于是「痴」、「无明」(avijjā)。总的来说，人们因为对见、听、嗅等的当下所生起的身心现象，未能保持正念观察，所以不了解它们只是名色法的特性之显现，对此的无知，就是「痴」、「无明」。所以，我们应时时正念观照这些当下生起的身心现象，以便能够去除「无明」。

「邪见」(diṭṭhi)，也是不易说明的一个语汇。总之，持有错误见解的人认为自己是正确的，[35]有时

不仅固执自己的想法与观念，甚至还会努力将他们的邪见广为流传。

六种正见

现在，我们需要来了解与「邪见」相对的「正见」(sammādiṭṭhi)。巴利注释书[xix](aṭṭhakathā)整理、归纳了「正见」的类别：

(1) 「业自作正见」(kammassakatāsammādiṭṭhi)

(2) 「禅那正见」(jhānasammādiṭṭhi)

(3) 「毗婆舍那正见」(vipassanāsammādiṭṭhi)

(4) 「道正见」(maggasammādiṭṭhi)

(5) 「果正见」(phalasammādiṭṭhi)

(6) 「省察正见」(paccavekkhaṇāsammādiṭṭhi)

在这六种正见中，最后一项「省察正见」，乃指修行者在依阿罗汉道、果，作证涅槃之后，省察检验已证得的「道」、「果」及「涅槃」。当修行者证得了「道」、「果」，「省察正见」便会自动生起，此省察的生起，并不需要额外的加功用行。第五项「果正见」[36]，则是「道正见」的必然结果，证得「道正见」之后亦无需额外努力，「果正见」就会紧接着

生起。

不过，「业自作正见」、「禅那正见」、「毗婆舍那正见」及「道正见」，则需要透过精勤努力，加功用行，才能获得。此中，「业自作正见」是了解「业」与「业果」的智慧(ñāṇa)。一般的佛教徒，很多是在刚懂事的童稚岁月就对业与业果有了概要的了解。十五、十六岁时，透过听闻佛法乃至阅读、学习佛典之后，对「业」的了解便更为清楚。可以说，年轻的佛教徒大抵都已确立了不错的「业自作正见」。当然，依藉听闻、阅读而了解业与业果，这样的了解比不上藉由亲身体验而获得的智慧，如「毗婆舍那智」。前一种「智」，可说只是立基于「信」(saddā)的「智」。[37]

有些人无法相信他们未亲身体验过的事，但是如众所周知，一个人要亲身体验每一件事是不可能的，如果坚持不接受自身经验之外的事，他要怎么过生活？举例来说，火车载送乘客，从仰光到曼德勒(Mandalay)、毛淡绵(Mawlamyaing)等远地，即使我们之前未曾亲身搭乘过这些路线的火车，我们还是应相信，不同路线的火车可以载送乘客到达各目的地。同样的，在内陆水上运输方面，有许多船舶依照预定的班别，运载乘客抵达各个靠河的城镇如 Pyapon、Pathein 等等；飞机班次也是一样，载着乘客飞抵不同的城镇或国家。每当我们想搭乘交通工具到达某个地方时，无论之前是否曾经亲身搭乘过相同的班次，都要相信所提供的班次服务。在这些情况下，我们必须

信任他人所提供的信息，否则[38]可能就难以到达目的地。如果我们愿意相信他人的经验是真实的，并选择他们所建议的交通工具，就能够便捷地到达想要前往的目的地。

因此，我们应该相信佛陀依其「一切知智」所说的业力法则——善业导致善果，恶业则带来恶果。诸阿罗汉也认同佛陀的说法，因为他们亲身的体验，证实佛说是真实语。如此，信受业力法则的善人们，会戒除不善行并实践如施、戒等的善行，因而能不堕苦趣，生于人、天善趣，乃至最后得以作证涅槃。

佛陀的可信度

佛陀从未谈论他未曾亲身体验、洞察的事物，他所开示的法义，决不依凭猜测或想象。在彻底了知四圣谛、证得无上正等觉之后，基于对人类的慈悲，佛陀开始传布他给人类的最佳礼物——四圣谛。好比当代的教育，老师试着把他们所知的知识尽其所能地传授给学生，在师生关系中，学生应相信老师的讲解，感恩老师的善意与教导；同样的，人们应相信佛陀的教导，感恩佛陀示导吾人戒律与修行。然而，只是相信仍然不够。我们应当依教奉行，如此才能真正的领受到佛法的利益。

如何依教奉行

生病时我们会就医，信任、信赖医生的治疗，这是因为我们相信如果好好依照医生的指示，病就会痊愈。怀着信心，我们服用医生开立的药方[40]并杜绝医生不允许的饮食与活动，依此恢复了健康，我们亲身体验到遵照医生指示所带来的利益。同样的，当我们信任佛陀的教导，并精勤地依教奉行时，将能亲身体验、获得佛所说的智慧。就此，最初步的基础是我们必须接受业力法则，相信善业引生善果、恶业引生恶果，也就是接受「业自作正见」(kammassakathā sammādiṭṭhi)。只要相信、接受，就能具备此正见，这其实并不需要什么特别的努力。

具备「业自作正见」的人，会戒除「杀生」、「偷盗」、「邪淫」等不善行，这就是「圣八支道」的一支——「正业」(sammākammanta)；这样的人也会戒除「妄语」、「两舌」、「恶口」及「绮语」——这即是「正语」(sammāvācā)；也会戒除不当的谋生方式，如贩卖武器、奴隶、酒、毒品及供宰杀的动物等等——这是「正命」(sammājīva)。圣八支道的这三支[41]，可归为「戒」。具备此三支圣道支时，就算是圆满了「戒清净」(sīlavisuddhi)。此三支圣道支所构成的「戒」，将成为发展「定」(samādhi)、「慧」(paññā)的基础。

成就「戒清净」之后，若有能力的话，应修习「禅

那正见」(jhānasammādiṭṭhi)与「正定」(sammā-samādhi)。想要证得「禅那」，可修习四十种「奢摩他业处」的任一种，例如「地遍」*1、「出入息念」*2，或专注于头发、指甲、牙齿等三十二种不净的身体组成物。[42]循此，伴随着「禅那」而起的「智」，即是「禅那正见」。就「禅那正见」而言，「智」并不显著，重要的是「禅那」所具有的「定力」，因为证得「禅那」时即可镇伏五盖，成就「心清净」。

成就「心清净」之后，应修习「毗婆舍那正见」(vipassanāsammādiṭṭhi)。「毗婆舍那正见」即是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)，这是直接体验、了知无常、苦、无我的本质的智慧。当「毗婆舍那智」完全成熟、圆满时，就能获得「圣道智」，体证涅槃，此「圣道智」，亦即「道正见」。证得「道正见」时，「有身见」便会被彻底拔除。无论如何，为了成就「道正见」，我们必须修习「毗婆舍那正见」，这就是为何「毗婆舍那正见」也被称作圣道正见的「前分道」(pubbabhāgamagga)之缘故。[43]至于「毗婆舍那正见」的前导者，则是「业自作正见」，加上由正业、正语、正命所构成的「戒道支」(sīlamaggaṅga)，并加上「禅那正见」等三者所构成的「基础道」(mūlamagga)。

若想要证得「涅槃」(nibbāna)，首先须修习、圆满「基础道支」(mūlamaggaṅga)，亦即，应先具备「业自作正见」，进而再求「戒清净」的圆满——就在家众来说，这并不困难。〔在缅甸〕人们从小就有善业

引生善果、恶业引生恶果的观念，知道业力法则，而且很早就开始持守五戒。即使早年尚未具备这些条件，若在禅修之前开始持守五戒，通常而言也就足够了。接着，在戒清净圆满之后，下一步则要尝试修习「禅那」(jhāna) ——对大多数人来说，这并不容易；不过，还有另一可循的方法，即「纯观乘者」(suddhavipassanāyānika)的方法，也就是，〔得戒清净后，〕即刻修行「毗婆舍那」。〔方法是，〕当身触等一切显著的名、色法生起时[44]，即立刻予以观照，以培养「正念」。如此修习正念时，妄想可能会经常生起，在这状况下，则应立即观照此类的念头，直到它消失。当「毗婆舍那定」(vipassanāsamādhi)变得强而有力时，心就不会受这类妄想所扰，而能持续地专注于禅修所缘上。此强力的「毗婆舍那定」，亦是「正定道支」(samādhimaggaṅga)，是开展智慧的主要基础。

进一步的，将可渐渐修得「名色辨别智」(nāmarūpaparicchedañāṇa)*3、「缘摄受智」(paccaya-pariggahñāṇa)*4，以及〔真正的〕「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)*5。[45]当「毗婆舍那智」逐渐进展达至成熟时，「圣道支」便会生起，从而能够了知、体证「涅槃」。以上所提及的「基础道支」、「前分道支」及「圣道支」的修习过程，乃根据佛陀的教导而说，吾人应该信受这个教导。接下来，我会详细说明这个修习过程。

佛法是可亲自验证的

「可让人亲自验证」(sandiṭṭhika)，是佛法的一个特质。意思是指，人们在亲身实践、体验之后，即可证实佛法的真实性。这就像是要证实某项药品是否有疗效，需在服用之后才能得知；要知道食物的滋味，需在品尝之后才知道。佛陀教导，一切众生皆由「名」、「色」聚集而成。(修习毗婆舍那的)禅修者(yogi)[46]先从身触开始、试着念住每次身触的生起，当毗婆舍那定变得强而有力时，他会发现，每次的观照包含有两个成分，一是能观照的心(nāma，名法)、一是被观照的所缘对象(rūpa，色法)。禅修者亲身体验它们，譬如说：依于正念，观照在呼吸当下所引生的腹部起伏时，禅修者会观照到腹部起伏(色法)以及能了知的心(名法)；同样的，当念住于走路的脚步移动时，会发现当中包含有脚步移动(色法)与能了知〔脚步移动〕的心(名法)。这样的直接体验、了知，显示众生基本上只是名法与色法的堆聚，其实并没有「人」或「众生」。如此亲身体证佛陀的教导，会使我们更加坚信佛法的真实性，确立我们的「信心」(saddā)。[47]

接着，禅修者会发现：因为有想弯曲〔肢体〕的意欲、动机，所以有弯曲的现象；因为有想移动〔肢体〕的意欲、动机，所以有移动的现象。如此，了知因果关系。这再次证实佛陀的教导，并增强我们的信心。进一步的毗婆舍那修行，将使禅修者体验一切现象不断在生灭，循此了知无常、苦、无我的事实。这

时，禅修者更深刻地体悟到佛陀的教导：「只是不断地生灭」、「一切是无常、苦、无我的」，并对此深信不疑。现在，我们清楚了解到，佛陀教导他所亲证、了知的事物。并且，依据佛说，「见法者见我」，[xx]若能依循着毗婆舍那修行而亲身体验「法」，这才是真正的亲见佛陀，了解佛陀的教导。同时我们也体认到佛陀证得无上菩提之后，为了苦难众生的利益，所以才宣说这个法。[48]以上，说明了毗婆舍那修行如何使人们直接体证佛法。

业自作正见的重要

接受因果关系的法则，将能引发信心，如此有助于正念与智慧的生起。不承认业力法则的人不会重视佛法的开示，既没有想要聆听法义的意愿，更不会去修行「毗婆舍那」，因此，他们也就无法亲身体验佛法。由此可知，「业自作正见」相当重要。

若客观地分析，我们将能了解善业带来善果的业力法则之原理。譬如，一家公司若能遵循伦理道德来经营的话，昌盛繁荣、累积财富，是可预期的；相反的，如果肆无忌惮地从事不实卖买，则终将自食恶果，落得凄苦的下场。又如，作奸犯科者每每受到应得的恶报，也是屡见不鲜的事实。有时候，不善业会在临命终时显现为「趣相」(gatinimitta)[*6]，这类的「趣相」，可能恐怖到令临终者在死亡前陷入极大的恐惧之中；

相反的，善业引生的善果则可能会带来令人喜悦的「趣相」，如庄严的宫殿、天人，善友的迎接等等。有时，某些临终者还能细说其所见的「趣相」，此类的事许多人都曾遇过或耳闻过，在佛典里也有相关的记载。

戒道支的修习

以上，是简单地分析业力法则的道理。[50]接受此法则并谨记在心，就是「业自作正见」，具备此正见的人会远离不善的行为。他会谨言——不妄语(musāvāda)，不两舌(pisuṇavācā)、不恶口(pharusavācā)、不绮语(samphappalāpa)，这即是「正语」(sammāvācā)；他也会慎行——不杀生(pāṇātipāta)、不偷盗(adinnādāna)、不邪淫(kāmesu micchācāra)，这即是「正业」(sammākamanta)；同时，他也会避免「邪命」(micchājīva)(不当的谋生方式)，奉行「正命」。循此，「正语」、「正业」与「正命」便构成「戒道支」。努力维持「正语」、「正业」、「正命」之时，就是在实践「戒道支」。[51]

证得禅那

持戒圆满，成就「戒道支」之后，便能进一步修

习「奢摩他」。若能稳定地专注于某个业处，即可证得「禅那」(jhāna)。证得「禅那」之际，遍满全身的汩汩喜、乐是一种难以抗拒的微妙体验。在禅那中，身舒适而轻安，心浸润着喜悦与幸福感，这显示出若能好好地修习奢摩他，将能为身心带来立即、直接的利益。但是禅修者不应该仅仅满足于禅那及其带来的利益，因为禅那本身不能达到"sallekhakicca"，即「减损的功用」。《减损经》(Sallekhasutta)[xxi]中，列举了能令烦恼减损的四十四事，欲详细的说明可以参考该部经。[52]

以禅那为基础，修习毗婆舍那

证得禅那的人，应以禅那为基础进一步修习毗婆舍那。修习时采用交替进行的方式，也就是，先修习「禅那」，之后再以该「禅那心」为所缘来修习「毗婆舍那」，如此交替地进行。除此之外还有另一种方式，亦即：从「禅那」出定并观察此禅那心；之后即开始观照在眼等六根门显现的见、听、嗅等名色现象——这些应该被「毗婆舍那心」观照的种种身心现象，称为「杂多行」(pakiṇṇakasaṅkhāra)。[53]

证得毗婆舍那定

无法证得禅那的人，可直接修行「毗婆舍那」，在「杂多行」显现时以正念观照它们。当「毗婆舍那定」(vipassanāsamādhi)增强时，「五盖」即会消失，观察的心将变得清净、明晰，此即是透过毗婆舍那定所建立的「心清净」(cittavisuddhi)。这时候，每个正念观照里都有「正精进」(sammāvāyāma)、「正念」(sammāsati)以及「正定」(sammāsamādhi)。其中，「正精进」确保「正念」能发挥最大力量，「正定」则让心专注在所缘上，与所缘同步。[xxii]此三者即是「定道支」，乃为「慧道支」的基础。[54]

修习慧道支

建立起稳固的基本定力，至其力量变强且持续更久，此时，以正念观照每个身心现象，便易于了知现象的真实本质。禅修者除了可以分辨其观察的所缘〔如腹部起伏〕(色法)与能观察的心(名法)之间的差别；他也能清楚地辨别〔身心现象的〕因果关系，此即是「知遍知」(ñātapariññā)。[xxiii]

其后，依于正念，禅修者直接了知观察的感官所缘与能观的心识，二者不断地生起，之后又立即灭去。因亲证不断生灭的现象，禅修者了知了无常、苦以及

无我，如此渐进证得的智慧，总名为「度遍知」(tīraṇa-pariññā)[xxiv]。究实而言，从「度遍知」开始才算是真正的「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)。应知，在「毗婆舍那修行」[55]的期间，对无常、苦、无我的了知是亲证的体验，这不是从相信他人的话而得来的认知，也不是从佛典中学来的知识，而是在修习毗婆舍那时亲见名色现象不断地迅速生灭的智慧。此时，禅修者亲身经验且真正了知「无常、苦、无我」三共相，因此，这个体证是「正见」(sammādiṭṭhi)。

这样的体证〔亦即正见〕，每次都是由「正思维道支」(sammāsaṅkappamaggaṅga)导向所缘的功能所支助，[xxv]所以说，「正见」与「正思维」二者构成了「慧道支」(paññāmaggaṅga)。此二支「慧道支」加上三支「定道支」(正精进、正念、正定)，合计五支「毗婆舍那道支」——一切的毗婆舍那修行皆包含此五支「毗婆舍那道支」。另外，修行之初，持守戒律的当下，三支「戒道支」便已建立；[56]之后在修行毗婆舍那的期间，「戒道支」也持续保持清净。所以，五支毗婆舍那道支再加上此三支戒道支，我们就拥有了八支「毗婆舍那道支」。

修习八支毗婆舍那道支

严格的「毗婆舍那修行」能培养「毗婆舍那道支」，令「毗婆舍那智」完全成熟，之后将能成就八支「圣

道支」(ariyamaggaṅga)，体证「涅槃」。「有身见」和其他导致恶趣的「烦恼」(kilesa)，就是藉由此「圣道」，才能被完全断除——此时即代表「预流道」(sotāpattimagga)成就。所以，禅修者应努力依「圣道」去除「有身见」。至此相信大家都能了解：「前分道支」(pubbabhāgamaggaṅga)，乃以「业自作正见」、「戒道支」以及「定道支」〔所构成的基础道支〕为基础，倘若多修习「前分道支」——亦即「毗婆舍那道支」——即可透过「圣道」体验「涅槃」。[57]此相继的三类道支非常重要，请大家务必铭记在心，因为修习此三类道支，才能证得涅槃。它们是：

(1) 「基础道支」(mūlamaggaṅga)：由「业自作正见」、「戒道支」、「定道支」所构成；

(2) 「前分道支」(pubbabhāgamaggaṅga)：〔即毗婆舍那道支〕乃以「基础道支」为基础；

(3) 「圣道支」(ariyamaggaṅga)。

至此，你们应已了解，真实信受业力法则的人，在「戒」(sīla)及「禅那定或毗婆舍那定」的帮助下，将可修得「毗婆舍那道支」，也就是「前分道支」。此「毗婆舍那道支」，会进一步引生「预流道」(sotāpattimagga)——依此「预流道」，禅修者将能断除「有身见」等可能让人堕入苦趣的烦恼。之后若再继续修习此「毗婆舍那道支」，将得以证得最高成就，也就是

「阿罗汉道」，并依此彻底净除一切烦恼，从中解脱。这个渐进修习的过程，乃依循佛陀对于「念处」的教导。

若不修四念处，观慧、道慧不生

《念处经》(Satipaṭṭhānasutta)的注释书(aṭṭhakathā)说：

> Yasmā pana kāyavedanācittadhammesu kañci dhammaṃ anāmasitvā bhāvanā nāma natthi, tasmā tepi imināva maggena sokaparideve samatikkantāti veditabbā. [xxvi]

此段巴利注释文可以这样翻译：

若未观照身、受、心、法中的任一法，就不能修得「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)与「道智」(magga-ñāṇa)。因此，山达地 (Santati)大臣[xxvii]与帕特迦菈(Paṭācārā)[xxviii]，[59]虽说是在听闻佛陀说示偈颂之后就克服了「忧愁与悲泣」，分别证得「阿罗汉果」与「预流果」，但是应知道，他们也是透过「四念处」的方法，才得以克服「忧愁与悲泣」。

精勤地观照身体的威仪姿势及其移动(kāya)，即能培养「正念」，这种观照的对象，含括行、住、坐、卧、弯曲、伸展及其他的动作与姿势；另外，也可以观照「受」(vedanā)——苦受、乐受、舍受；或者，观

照心念、念头(citta)，亦能培养正念；同样的，见色、闻声、嗅香、尝味的现象(dhamma)，也可以是观察的对象。无论如何，唯有持续地正念观照「身」、「受」、「心」、「法」四类法中的任一法，才能获得「毗婆舍那慧」(vipassanāpaññā)与「道慧」(maggapaññā)。[60]

因此，如果将注意力专注于身体的姿势或移动(kāya)、感受(vedanā)、心念(citta)，或者见色、闻声等身心现象(dhamma)之上，就能建立「正念」，生起「毗婆舍那慧」。依此而行，持续地长养「毗婆舍那慧」，即可证得「圣道」，乃至最后证得阿罗汉道，断除一切烦恼。因为「念处」是唯一的方法，唯有藉由念处才能断除一切烦恼，达到「净化」的成就，所以佛陀宣称，「念处」是唯一的道路，只有「念处」能引导一切众生(包含菩萨、辟支菩萨以及声闻弟子)解脱一切烦恼。

净除心的染污烦恼之重要

有两种染污：一是色的染污，一是心的染污。二者之中，[61]去除心的染污，比去除色的染污更为急迫且重要。不过，大多数的人只知道要处理色的染污，在身体被汗水、泥土弄脏时，知道如何清洁身体，他们会用清水、用肥皂来清洗，有时候还会在身体涂抹香油、香膏。但是无论怎样地清洗身体，也不可能因

此而解脱苦趣的苦，以及轮回中的老、病、死的苦；清洗身体，也不可能让人投生到快乐的天界。只有在清除了内心的贪、瞋、痴等染污烦恼之时，才能超越苦趣之苦与轮回的枷锁。因此，努力去除心的染污极为重要，而去除这一切烦恼染污的方法，就是修习「四念处」。[61]

是故，禅修者必须持续地正念观照当下身体的每个移动乃至每个感受、每个念头，以及每个见色、闻声等现象。当禅修者持续以正念观照时，他会体验到自己的心，正逐渐地去除不净烦恼。这个体验，让他更加相信佛陀本人确实曾经体验整个净除烦恼的过程，并据此而弘扬、教导这个方法；而且，佛陀的弟子(声闻)就是依循此法，亦即修习四念处，才得以净除内心的染污。

禅修者也会开始了解，修行的结果往往取决于用以保持正念相续的努力之程度。如果只有少许的努力，就只能获得少许的利益；如果有较多的努力，就会获得较大的利益；如果有完全的努力，那么，就能完全去除染污烦恼(kilesa)[63]。四念处，是净除烦恼、解脱轮回枷锁的唯一道路。在证得「预流道」(sotāpattimagga)也就是初果时，就能净除四分之一的烦恼，亦即，断除了「有身见」、「疑」、「戒净取见」，以及会让人堕入苦趣的贪、瞋、痴。再者，在证得「一来道」(sakadāgāmimagga)也就是二果时，就会断除二分之一的烦恼，于此阶段，较粗的「欲贪」(kāmarāga)与「瞋恚」(vyāpāda)会被断除。接着，在

证得「不还道」(anāgāmimagga)也就是三果时，因为一切的欲贪、瞋恚将被断尽无余，所以能去除四分之三的烦恼。最后在证得阿罗汉道时，禅修者就能彻底地断尽一切的烦恼。总之，「四念处」是能令心解脱一切染污烦恼的唯一之道，这个事实非常重要，我们应该永远谨记在心。[xxix][64]

超越忧愁

念处之道，能令众生免除「忧愁」(soka)之苦。换言之，持续以正念观照身、受、心、法，是超越忧愁的唯一之道。众生都不想有忧愁，如果有能免除忧愁的方法乃至护身符、咒语等等的话，他们一定很乐意知道。然而应知道，真正能够去除忧愁的方法，其实唯有修习四念处。

超越悲泣

当丈夫、儿子等至亲不幸亡故时，有些人会极度忧愁乃至无法停止「悲泣」(parideva)。在这情况下，如果能精勤修习四念处的话，几天之内[65]他们就能大大地免除悲泣之苦。循此，若能持续地修习四念处，总有一天将会彻底去除悲泣之苦。所以说，四念处也

是超越悲泣的唯一之道。

灭除身苦与忧恼

身苦(dukkha)，可能会自行生起，也可能因他人的攻击伤害而生起。此外，身苦也可能因日晒、火烧而生起。无论如何，身苦总是不适而难受的，没有人会想遭受这种苦。「忧恼」(domanassa)，则是因不幸所引起的心苦，属于不善法。一切众生都受制于身苦与心苦，倘能去除此二者，就能拥有终生的快乐与安详的生活。相信每个人都会想从身苦与忧恼中解脱出来，若人希求这样的解脱，他只需要依循念处之道。[66]事实上，其他的解脱道路并不存在。

即便身体不受身苦之扰，如果心不安宁，还是有苦。譬如，有所求而不能遂意时，就会有焦虑、心苦的产生。又如，儿女因车祸或溺水而丧生，这类的不幸，会让原本无忧无愁、快乐适意的心，立刻陷入忧愁与悲伤。[xxx] “ñātivyasana”〔亲人的损减〕，意即亲人死亡所引发的心苦。“bhogavyasana”〔财的损减〕，即因自然灾害、盗贼等使得财富减少，而引发的心苦。“rogavyasana”〔病的损减〕，如慢性病或癌症等难以痊愈的疾病，也会引生心苦。

对重视戒律(sīla)的人特别是僧众而言，“sīla-vyasana”，即「戒的损减」(犯戒)，会引发后悔、深刻的不安。

“diṭṭhivyasana”，即「正见的损减」，是指本来信受[67]「业自作正见」，承认业力法则、生死轮回等理念的人，后来转而信受无因无果、死后无再生，或死后一切断灭的邪见。在他仍相信这些错误见解之时，他会感到满足，没有任何不安，甚至可能会试着去宣扬他新接受的信仰。或许要等到他临终之际，可怕的「趣相」现前时，他才会发现自己的错误。

投生到鬼道(peta)或地狱道(niraya)时，他就会了解相信邪见的错误。那时，他将认知到否认业果、死后再生的道理，是错误的，因为藉由亲身的经历，他知道自己必须承受因过去不善业所招致的「苦趣」之苦。这时候，他会懊悔自己的愚痴，感叹自己竟会舍弃正见、接受邪见。[68]如此，悔恨与悲伤会折磨着他。

佛世时曾有两个人，一个仿效狗的行为、一个学习牛的生活习性。佛陀告诉他们，这种效仿动物的行为，会让人投生为狗或其他畜生。发现自己的错误时，两人感到相当震惊与不安，为自己的蒙昧愚痴，哭泣不已。[xxxi]此外，还有一位舞者，本来以为凭借着自己出神入化的表演，将来会生到「欢喜天」(pahāsa-deva)，[xxxii]当佛陀为她解释，〔增长人们贪瞋痴的〕歌舞表演只会让人投生苦趣，那时她才了解自己向来所信受的理念竟是错误的邪见，而为自己的愚昧，懊恼悲泣。上述这些情形都是因「见的减损」，而引生的心苦。同样的，灭除这种苦的唯一方法，是四念处。

四念处，也是证得「圣道」、体验「涅槃」的唯

一之道。[69]证得「圣道」之后，「圣果」立刻生起。如缅甸语常用的表达，两者可以缀合成一个词——「道果」。再者，证得圣道、圣果之时，即会带来涅槃的体验，因此，「圣道」、「圣果」及「涅槃」也可缀合为一个复合词——「道果涅槃」。

佛教徒在每次行善之后，往往都会作回向，祈愿所做的善行能成为自己证得「道果涅槃」(maggaphala-nibbāna)的助缘。就某些人而言，这种回向祈愿是真诚心愿的表达；但对某些人来说，也许只是在效仿师长或长老的举止，或者只是在依循传统的仪式而已。如此，若将回向视为例行公事而非出自真心，就不可能帮助我们迅速成就解脱的目的。重要的是，要了解轮回的过患，并真诚、坚决地希望作证涅槃。轮回的过患，包含了生、老、病、死、忧、悲、苦、恼，众生在每一期生命里，皆因它们而受苦。[70]当逆境促使以前所造作的不善业的果报现前时，众生往往就会堕入「恶趣」，历经极度的痛苦与不幸，这些苦难只有在证得涅槃时才有办法结束。因此，我们必须观察、了知轮回的过患、苦难，发愿并精勤努力，以便证得涅槃，止灭一切的苦。

就一般人来说，也许今生还不能现证涅槃。但是，发愿与所做的精勤努力，能确保来生拥有一个有助于作证涅槃的环境——投生到人间，且有机会听闻佛法并予以实践，透过这样的实践之后，将可证得「道果涅槃」。于此，再强调一次，证得道果涅槃的唯一方法，就是四念处修行。如果现在就开始修行四念处的

话，于此生作证涅槃，并非是不可能的事。因此，想要尽快成就的人，不应只满足于发愿而已，必须现在就开始修行四念处。

这就是何以佛陀会说，为了去除「有身见」，禅修者应该尽快付诸努力，正念观照当下生起的身、受、心、法的原因所在。

依念处而修行

已证得「禅那」的人，在修习四念处时可以进入「禅那」，从禅那出定后，立即观照禅那心及其相应「心所」，如「寻」(vitakka)等；[72]接着，应正念观照一切显著的「杂多行」(即：各式各样的行法)(pakiṇṇakasaṅkhāra)，如触、听、见等身心现象。持续观察杂多行之后，若感到疲累，禅修者可再次进入禅那之中，藉此消除疲倦后，禅修者应再从禅那出定，正念观照刚刚的禅那心，接着并继续观照当下生起的杂多行法。若疲累又出现，可再进入禅那消除疲劳。如此，进入禅那定与观照杂多行法，可以持续地交替进行，直到「禅那正见」与「禅那定」逐渐增强并完全克服了疲累。[xxxiii]之后，禅修者即能持续以正念观照杂多行法，而不需进入禅那休息。[73]

未得禅那者如何修习毗婆舍那

《清净道论》中载有，未得禅那的禅修者如何先依正念来观照「四界」(dhātu)，以便开始修习「毗婆舍那」。《念处经》里，也教导禅修者应正念观照身体的移动与姿势，如说："gacchanto vā 'gacchāmī'ti pajānāti"，这是在描述禅修者可专注于行走时变得显著的「风界」(vāyo-dhātu)，以培养正念。其实，人们无论何时，必定处在行、住、坐、卧四威仪的任一种之中。就此，佛陀说："puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmī'ti pajānāti."，意思是：「诸比丘！另一种正念观察的方法是，在行走(移动步伐)的时候，正念观照行走的威仪(iriyāpatha)」。所以，行走时，禅修者应对行走保持正念、正知[74]；同样的，在站立时，应对站立的姿势保持正念、正知；躺着时，也必须正知自己正躺着。佛陀还说，禅修者不仅必须对此四威仪保持正念、正知，也应对每个威仪姿势的细节，保持正念、正知。以坐姿而言，正念观照的范围包括「坐」的威仪姿势、头部的姿态如抬仰或垂下，以及随着呼吸而现起的腹部起伏。

毗婆舍那修行的准备

刚开始投入禅修时，大多数的禅修者是采用坐姿

来修习毗婆舍那。就此，佛陀曾教导禅修者以盘腿端坐的坐姿来修习。有三种盘腿坐(pallaṅkaṃ ābhujati)的方式：[75]

(1) 如佛像那样〔双盘〕。

(2) 小腿前后平放或交叉，膝盖外张〔散盘〕。

(3) 坐在小腿上，大腿、膝盖弯曲并拢。即缅甸女众的传统坐姿。

禅修者可随个人喜好，选择上述坐姿的其中一种。选择的重要指标是确保所采用的坐姿，能让毗婆舍那修行的时间维持长久，因为若能长时地修习毗婆舍那，全然不移动、不改变姿势，就易于得「定」(samādhi)。如果禅修者是在证得「禅那」之后才修「毗婆舍那」，将会较容易证得「毗婆舍那智」。一开始就直接修行毗婆舍那的人，则需要更大的努力以便获得定力，[76]因此，培养长时间修习毗婆舍那的能力，是很重要的。

佛陀也教导，盘腿而坐时应保持上半身挺直。若弯腰驼背，就是身精进的懈怠，如此会令禅修者难以获得定力。因此，上半身必须保持挺直，如此有助于我们的正念观察。上半身保持挺直之后，必须将正念导向禅修的所缘，譬如，若是修习出入息念，就把注意力集中在鼻端，持续地念住鼻息的出入。

身随观念处的修习

禅修者盘腿而坐，修习毗婆舍那时，可以从正念观照身体明显的色法开始。[77]只要身体仍维持坐姿，禅修者便可藉由正知身体的坐姿来培养正念。不过，长时地专注在坐姿这单一所缘上，并不需要特别的专注力，如此容易产生昏沉、怠惰。因此我们教导禅修者念住腹部，正念观照当下发生的腹部起伏移动。实际上，至今已有许多人依循这样的身随观念处的教导来修行，从而获得佛法的真实智慧。

所以，我们教导禅修者应正念观照腹部。在正念观照中，他将会观察到每当吸气时，腹部便上升——这是因为腹内张力与推力增加的缘故，同时也是「风界」(vāyo-dhātu)特质的显现；他也会观察到，每当呼气时，腹部便下降——这是张力减少的结果，同时也是风界特质消失的呈现。[78]当腹部上升时，禅修者应当正知这上升的过程，并在心中予以标记；同样的，当腹部下降时，禅修者必须正知这下降的过程，并在心中予以标记。此乃根据佛陀所教导的观照「行威仪」的方式：「行走时，知道『在行走』。」注释书为了说明(经中解释「威仪的观照」时所用的)「在行走」这日常用语，乃是意指禅修者藉由念处觉知了「想走的动机」与「风界的特质」，而作如此注释：

Gacchāmīti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti.

这句巴利注释文的意思是：想要行走的动机首先于心

中生起，这个动机(或说「心」(citta))，引生风界特质的显现[xxxiv]。[79]就此而言，修习毗婆舍那的禅修者，能亲身体验佛典中所描述的这些事实。

所以，在腹部上升时，必须观照上升的移动，并于心中做标记；同样的，腹部下降时，必须观照腹部下降的移动并做标记。标记时，重要的并不是使用什么字句语词，而是要念住当下生起的现象，了知所观察的现象的本质。再者，观照腹部上升时，我们的正念必须持续，从腹部一开始上升直到结束，正念都不应间断。当「定力」增强之时，紧、推、移动等特质，会自行变得明显可辨。若采取坐姿，保持身体不动[80]，腹部的起伏可说是最为明显的。总之，禅修者必须不间断地以正念观照腹部的起伏移动。当上升结束时下降便开始，当下降结束时上升便开始。正念与正念之间必须相续无间，不应有所中断。

低头时，禅修者应该注意、正知低头的动作；抬头时，也同样必须注意、正知这些移动。此外，无论是弯曲或伸直，当这些动作生起时即应立刻观照它们。如果打算从坐姿换成立姿之际，同样必须在心中做标记，并明觉起立的整个过程，此时，禅修者应以正念持续观照身体变轻、肢体逐渐伸展的过程，从开始移动一直到立姿完成。立姿确立后，即在心中做标记，正知自己正在「站立」，[81]这时候，禅修者会了知身体有紧的感受，此乃风界特质的显现。同样的，从站姿换成要开始行走时，禅修者必须正知自己要行走；乃至行走时，将正念放在交替的脚步，观照左脚、右

脚的步伐移动——此时，正念必须跟随步伐的整个过程，从脚的提起、推出到放下。观察脚步移动的恰当方式是，每个步伐应含有三个观察点：(1) 脚的提起；(2) 脚的推出；以及(3) 脚的放下。当定力增强时，禅修者即能辨别：「脚的提起」与「了知提起的心」、「脚的推出」与「了知推出的心」、「脚的放下」与「了知放下的心」。这就是辨别「色法」(rūpa，身体现象)与「名法」(nāma，心理现象)的智慧。[82]

当定力更强时，禅修者也会观察到想走的意欲、动机，此吻合先前曾引用的巴利注释："gacchāmīti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti"。这样的了知，源自修习身随观念处时的亲身体验，而非从经教的学习中所得的二手知识。未修习毗婆舍那的人，不会具有这种智慧。若要证明此事，可以试着动一下食指，看看自己是否能观察得到，在心中先行生起的想要移动食指的「动机」、「意欲」。我们也许能理解，令食指移动的动机会先行生起，但是我们却无从得知，这个动机如何生起。我们也可能理解，因为心中先有动机的生起，才有抬头、低头等的动作产生，不过我们并不知道，驱使着这些动作的动机，是如何生起的。[83]

相对的，就一个持续修习正念的禅修者而言，只要他的身体有任何动作，他都能够清楚地观察到想要移动身体的动机。如此透过实际的体验，禅修者获得直接亲证的智慧：想移动的动机先行生起，这个动机引生身体的移动(vāyo-rūpa，风界色)。再者，随着亲

证智逐渐地扩展而广为运用时，禅修者了知，风界色遍满全身，此风界色依循心的指示，引发向前的移动或向后的移动。进一步的，当定、慧更增长时，禅修者会观察到，每一个动机，以及变换姿势、肢体移动时所包含的每个动作，并不会从一处移动到另一处，只会随着每次肢体移动的结束而消逝。这清楚地证明，一切皆无常，并没有一个「我」(atta)在移动。如此，禅修者亲自了知[84]，移动或更换姿势的过程，乃是想要移动的「心」——或者姑且称之为「动机」、「意欲」——与相对应的「色」所组成。

在修得此亲证智之前，凡夫的想法通常是：「因为我想走，所以我走」、「因为我想站，所以我站」、「因为我想坐下，所以我坐下」、「因为我想弯曲，所以我弯曲」、「因为我想伸直，所以我伸直」、「是我想走，也是我在走」、「是我想站，也是我在站」、「是我想坐下，也是我在坐下」、「是我想弯曲、伸直，也是我在弯曲或伸直」...。大抵而言，凡夫总是怀有诸如此类关于「我」与「常」的邪见。然而，禅修者藉由正念观照身体的移动、威仪而获得毗婆舍那智，在正念观照想走的心与行走之际所包括的色法时，他会清楚地了知，心(citta)与色(rūpa)个别地在不同的时间点，不断地生灭。[85]

法具有可亲见的性质

佛陀曾说，他所宣说的法具有"sandiṭṭhika"〔可亲见〕[xxxv]的性质。此乃意指，精勤实践佛法的人必然能够获得亲证的、直接的智慧。而我们所弘传的，也就是这样的「佛法」(dhamma)。任何人只要努力实践，都能够亲证这个法。总之，向大众宣讲开示的目的，是想提供大家毗婆舍那的修习方法。信受此法并依法修习毗婆舍那的人，将亲身体验、了知：存在的只是名、色之聚集而已！一切的现象都是无常的(anicca)、苦的(dukkha)、无我的(anatta)！若人获得这样的智慧，便将成为「佛法具有"sandiṭṭhika"性质」的一个例证。换言之，"sandiṭṭhika"的性质，保证若人依法修习毗婆舍那，必定可获得直接亲证的智慧。[86]

依于正精进来修习毗婆舍那的人，必能获得直接亲证的智慧；反之，如果缺乏正精进，就不会有那样的成果。所以说，如果在一开始就缺乏精进，终而导致修行毫无成果，对此我们也无可奈何。总之，只有实际精勤修行，才能获得期望中的成果。来到我们禅修中心的禅修者之中，那些老实遵循禅师的指导而精勤修习四念处的人，很多已证得直接亲证的智慧；相对的，那些未正确依循教导的人终将无法见到真实的法。后者之中，有少数人可能会误以为：因为自己无法证得亲证的智慧，所以别人也不可能证得；乃至，他们会对此做出负面的评论。然而应知道，未能获得亲证的智慧，可能是由于修行不力或方法不正确使然。

对于这种由于修行不足或不正确而导致的失败，我们也莫可奈何。

佛陀曾说：禅修者必须以正精勤(sammappadhāna)亲身修习四念处，[87]佛陀只能给予教导；任何修习念处的人，将可从烦恼与轮回解脱。[xxxvi]如此，修习毗婆舍那的人将能证得直接亲证的智慧，并从轮回解脱。对于那些不修习的人，佛陀也无法将他亲证的智慧，直接赠予他们。至此，我们已提供关于「身随观念处」的充分讯息。接下来，在说明「受随观念处」之前，要跟大家先讲述与「身随观念处」有密切关系的「心随观念处」。

心随观念处的修习

致力观照身体的移动与姿势，如腹部的起伏与坐姿等等之际，观照的心，容易分心去注意其他地方。在刚开始禅修的时候，往往无法避免这种情形。禅修者虽然身在禅修中心，[88]尝试以正念观照着身体的移动与姿势，他仍可能会分心，譬如想象着与某人会面等等。只要诸如此类的妄想生起，禅修者就必须观照这妄想。总之，心中生起了某念头，即必须予以观照。若想象自己在行走，要观照它；若想象到达了某处，也要观照这个到达某处的妄想；若心中出现某种期望、欲求或瞋心，这些都必须予以正念观照。如此持续观照之后，禅修者将能觉察且真正了知念头、想

象等心理现象的本质。一开始，禅修者可能不知道心会这样游移不定，只有在观察到许多妄想、想象，出现在心中之后，禅修者才知道这个事实。一旦这类的妄念、想象现起，禅修者必须立刻观照它们。如此观照它们时[89]，那被观照的妄想就会停止而不再持续，这时候，禅修者应再回来观照腹部起伏。当念与定增强时，在观照腹部起伏期间所生起的种种杂念，会立即被觉察。之后，「念根」将会更强而有力，只要心有将脱离身念处的禅修所缘之倾向时，禅修者就能立刻观照到这个倾向，观照后，心将游移的倾向就会消失。这时候，禅修者必须再回到腹部起伏的观照。如此，正念观照每个生起的念头、想象，就是在修习「心随观念处」。

依据《念处经》(Satipaṭṭhānasutta)，佛陀曾说，禅修者对于任何的心识、念头，皆应如实观照。禅修者必须觉察、观照[90]与有贪、无贪、有瞋、无瞋、有痴、无痴相应的心。必须觉察、观照与昏沉相应的心，以及与懒惰相应的心。乃至，与「禅那」相应的心及未与「禅那」相应的心，也应当加以观照——但是，这两种心是证得禅那者才能观察的。禅修者也必须觉察、观照「有上之心」和「无上之心」，这也是证得禅那者才能做的观察。同样的，应当觉察、观照有定的心与散乱的心。此外，禅修者亦须觉察、观照那令烦恼远离的观照心，以及未正念观照的心。以上，含盖了「心随观念处」里所列举的应当正念观察的十六种心。[91]

受随观念处的修习

以坐姿持续修习念处一段时间之后，会产生肌肉疲累、僵硬、疼痛的现象，身体感到极不舒服。这个时候，必须以正念观照最显著的苦受(vedanā)。也就是说，如果感到肌肉疲劳、紧绷，应如实加以观照。同样的，热、痛、痒等的感受，也应在它们生起时，即加以观照。正念观照这些不舒服的苦受之际，它们可能会变得更剧烈，这时候，禅修者也许会想要移动身体，但是禅修者不应该立刻这么做，他应该观照这个想移动的心，忍耐不舒服的苦受，继续修习正念。这样的忍耐被称为"kantisaṃvara"(堪忍的防护)。禅修者唯有忍耐、持续地培育正念，他才有可能获得定力(samādhi)，并藉由定力修得「毗婆舍那智」与「圣道智」等[92]，如此，方得以作证「涅槃」。相对的，如果缺乏忍耐，经常更换身体的姿势，禅修者将难以修得定力。未得定，就不会有「毗婆舍那智」，也就无法证得「圣道智」、「果智」、「涅槃」。

因此，禅修者必须投注最大的忍耐力，正念观照苦受。当念与定的力量增强时，那原本难忍的苦受，将会消失，像是突然间被拿走一样。有不少曾被医生宣告患有不治之症，存活机率微渺的人，他们后来修习了毗婆舍那，因修习正念毗婆舍那而使得疾病获得了痊愈。无论如何，禅修者必须尽其最大的忍耐，堪

忍那些不舒服的苦受，同时持续地以正念观察这些苦受。如果不舒服的苦受变得更加猛烈以致于难以堪忍之时，禅修者可以移动身体，但这个时候，[93]同样必须先正念观照想要移动、改变姿势的「心」(citta)，然后再持续观照身体的移动过程，之后，禅修者应再回去念住腹部的起伏移动。

若心感到焦虑、不安，应当觉察、观照它们，直到它们消失。同样的，由于身的乐触而生起的任何乐受，应被觉察、观照。乃至，由于心喜悦而生起乐受，以及不苦不乐的感受生起之时，也都应当觉察、观照。不苦不乐的感受，也称为「舍受」，通常隐晦而难以觉察，当「毗婆舍那智」到达相当高的阶段时才容易观照得到这类舍受。「乐受」称为"sukhavedanā"，「苦受」称为"dukkhavedanā"，「不苦不乐受」称为"upekkhā-vedanā"[94]。它们不会同时生起，一次只会出现一种受。无论如何，任何感受生起之时，都必须以正念加以观照。

法随观念处的修习

任何生起的现象，若不属于上述的身体移动、威仪姿势，也不是心识、念头，亦不是苦、乐等感受，则可归为「法念处」的范围，例如见色、听声、嗅香。如此，当专注于腹部起伏时，若见到形色、听到声音、嗅到气味，禅修者同样必须如实观照这些现象。相同

的，若用餐时，尝到食物的滋味，禅修者应当观照这个味觉；[95]身体碰触外物时，应当观照这个触觉；若有任何的想法、念头出现，应当正知它们。如此正知、正念的修法，符合《念处经》「法随观念处」中关于「入处」的教导：“Cakkhuñca pajānāti; rūpeca pajānāti.”。

当想要获得某事物的贪欲生起时，禅修者必须觉察、观照这个贪欲。当喜欢或执着某个感官外境时，他也必须觉察、观照这个执着。以上，是观照贪欲盖(kāmacchanda)的略说。再者，当「瞋恚」(vyāpāda)生起时，禅修者必须觉察、观照这瞋恚。同样的，当「昏沉与懒惰」(thīna-middha)、「掉举与后悔」(uddhacca- kukkucca)生起时，必须正知它们。若生起了对佛陀与佛法的怀疑时，也必须如实地了知这个怀疑——有时候，禅修者会误以为这些怀疑是不可或缺的理性分析。[96]若在念住腹部起伏时，禅修者对修习的方法有所怀疑，他也必须正知、观照这个怀疑。如此正念观照，符合《念处经》「法随观念处」中有关「五盖」的教导。

倘若在念住腹部起伏的当下，任何视觉、听觉，或贪心、执着等的现象变得明显时，禅修者都必须以正念觉知这些现象。

如此修习正念之时，没有任何身心现象是应被忽略而不加以观照的，任何当下生起的五蕴，都是正念的观照范围。以上，我们已说明所有应被正念观照的项目。简单地说，应当观照当下的：身体一切的移动、

姿势；所有的心识、念头、想法；所有的苦、乐等感受；[97]同样的，其他身心现象变显著时，禅修者也必须加以观照。以上所述，即涵盖了全部四念处的修习。

有些人认为我们所教导的念处修行方法只有观照腹部的起伏，因而有些负面的批评。然而，那并不是事实。实际上，我们教导以念住腹部起伏为「根本业处」，并观照每个生起的心念、感受与其他身心现象；当证得「坏灭智」时，便不需要根本业处，正念所及的范围会变得非常的广，以至于任何的身体移动、姿势、心念、感受和其他身心现象生起时，会依其变得显著的顺序，次第地成为正念观照的对象。[98]

名色辨别智

禅修者刚开始修习四念处时，心仍然散乱不安，注意力分散难以集中，这样的心称为「盖心」(nivāraṇa-citta)，意指如此的心会障蔽或阻碍定力的发展。每当这种心出现时，禅修者必须觉察、观照而舍弃它。舍弃这盖障之后，当念(sati)与定(samādhi)变强之时，心就不会散乱不安。如此，正念与观照力会持续地进步，正念观照的心会一个接一个地生起。乃至，每个相续生起的心都致力于正念观照，纯粹而清净，这就是「心清净」(cittavisuddhi)。获得心清净之后，禅修者将能清楚地辨别正念的所缘，与正念的心。在之前，禅修

者会以为[99]，做为正念的所缘的身体，和能认知的、正念观照的心，都是同一个「我」。但是，现在禅修者不再这么认为，他能清楚地辨别身与心。换言之，禅修者了知正念的所缘如腹部起伏是「身」，它和属于「心」(citta)或称「名」(nāma)的能认知的正念(sati)，并不相同；又如，观照肢体的弯曲、伸直，或身体的移动、姿势的改变，或站立、行走，或举脚、跨出、放脚等等之时，所观照的「色」(rūpa)，和能观照的「心」(citta)或称「名」(nāma)，二者全然不同，不可能将它们混为一谈。这就是所谓的「名色辨别智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)，能够清楚地辨别名法与色法的不同之智慧。当能清楚分辨名法与色法之时，就〔暂时地〕去除了本来误以为名、色是单一的「人」、「我」的「我见」(attadiṭṭhi)。[100]如此，禅修者〔暂时〕去除我见而可分辨名法与色法的差异，即是「见清净」(diṭṭhivisuddhi)。

缘摄受智

正念观照腹部起伏或坐姿等之时，若出现疲累、热受、疼痛等现象，禅修者对这些现象应加以正念观照。在修习念处的期间，若想要改变姿势、想要弯曲或伸直肢体等等，也必须觉察、观照这些动机、意欲(wish)。只有在觉察这些「意欲」后，禅修者才可以改变姿势、移动身体；且在移动身体之时，必须紧密地

观照整个过程。如此，禅修者将会体认到，因为有想要改变姿势的心生起，才有姿势的改变；因为有想要弯曲、伸直的心生起，才有弯曲、伸直的动作。至此，禅修者将会清楚地了知，想要改变姿势、弯曲肢体、伸直肢体的心理推力，或说「意欲」，[101]是引生姿势改变、弯曲肢体、伸直肢体的原因；并没有一个「我」(atta)在执行这些工作。换言之，存在的只是做为原因的「心」和做为其结果的「色」。

行走的时候，正念观照脚步的提起、跨出与放下之际，每个想走的心，想提起、跨出、放下脚的心，将变得极显著。禅修者会觉察到，并观照这些想走的心，想举脚、跨脚、放脚的心。藉由如此的正念观照，禅修者体认到：因为想举脚的心生起，才有举起脚的动作；因为想跨出脚的心生起，才有跨出脚的动作；因为想放下脚的心生起，才有放下脚的动作。禅修者因此获得直接亲证的智慧，了知这些是因果关系的显现。并且，当正念观照见、听等现象时，禅修者清楚地[102]了知其中的因果关系：在见物的时候，因为有眼与可见色的存在，所以才有眼见物的现象；在听声时候，因为有耳与声音的存在，所以才有耳听声的现象。禅修者依其智慧的深度，会对以「无明」为首的相续因果关系有不同程度的体认：因为未修习毗婆舍那，所以有不知圣谛的无明；无明导致执着与自满，自满与执着导致贪爱；为贪爱所役使，人们造作身、语业行以满足贪爱；善行会带来善果，不善行则带来不善果。

这样的了知让禅修者深信，种种现象里并没有谁创造什么，就只是五蕴的因果关系而已。此即「缘摄受智」。当此智更成熟时，禅修者将会了解：此因果关系必定曾在过去世运行，同时也将适用于未来世。这就是「度疑清净」(kaṅkhāvitaraṇa)[103]。至此，禅修者会去除对三世的疑惑(如：自己是否曾存在于过去世)。

无常随观智等的修习

当念力与定力成熟时，正念观照腹部起、伏之际，禅修者将开始看到腹部起、伏移动各自的开始与结束。观照肢体弯曲、伸直时亦然，禅修者将开始观察到弯曲动作与伸直动作各自的开始与结束。在正念观照脚的举起、跨出与放下时，也将观察到此三项移动各自的开始与结束。对这些动作的生起与灭去之了知，带给禅修者亲证的智慧，让他得到这样的结论：一切都是无常的。[104]

正念观照疼痛的苦受时，他也将能观察到苦受的开始与结束。在观照苦受之际，禅修者会体验到苦受逐渐的消失乃至止息。这样的了知让禅修者得出如此的结论：难忍的苦受，生起后又灭去，故是无常的。以上，是就「触知智」(sammasanañāṇa)期间，对于名相续、色相续 (santati)的生起与灭去之了知。所做的扼要阐述。

之后，当修得「生灭智」(udayabbayañāṇa)时，在禅修者的观照里，无论腹部的起或伏，都不再是单一的移动而已。禅修者会看到一个腹部上升的移动，是由三、四、五或六个等不同的移动所构成；同样的，一个腹部下降的移动，也是由三、四、五或六个等不同的移动所构成。之后，禅修者将观察到一连串快速消逝、闪现的移动。就此，对无常性质的了知，会愈来愈明晰、稳固。[105]

若达到这个阶段，在每次弯曲或伸展肢体时，禅修者会清楚地观察到一连串的小移动快速地接续出现。观察疼痛时，疼痛会像是许多个别的疼痛生起后迅速地灭去。同样的，正念观照「听声」的现象时，会观察到一个「听」的过程是由许多个别的「听」的现象所构成，每一个在生起后即迅速灭去。乃至后来，这灭去的现象会变得极为显著。具备殊胜智慧的禅修者，能轻易地观察到所念住的心，以极快的速度在消逝。无论正念观照什么所缘，他将只清楚地见到所缘的灭去。[106]如此，每次观察灭去时，他便体证无常相。这是真正的「无常随观智」(aniccānupassanāñāṇa)。

修习四念处的初期，当禅修者正念观照威仪姿势以及如腹部起伏等的身体移动时，他仍会观察到或想到腹部、身躯、手、脚等的形状、轮廓。但是，当「坏灭智」(bhaṅgañāṇa)成熟时，他就不会再观察到或想到这些形状、轮廓，他只会观察到一连串的消逝、坏灭。

因此，无论是身体的移动 (如腹部起伏或肢体屈

伸) 、威仪姿势、感受、心识、念头、身心现象的特质与因缘，乃至正念观照心，禅修者皆能观察到它们迅速地消逝、灭去。如此，每次正念观照时，就会生起「无常随观智」。当禅修者了知无常相之时[107]，他也会了知，一切皆是苦的，没有什么事物是可以依赖或值得追求的，而且，并没有恒常不变的「我」(atta)存在。如此渐进地证得了真实智慧，是最令人雀跃、满意的事。这是成就「坏灭智」时的状态。

然而，禅修者不应满足于这样的成果。在正念观照的过程中，当禅修者持续观察到一连串身心现象迅速灭去时，他会感到害怕悚惧，这是「怖畏智」(bhayañāṇa)。当禅修者认为这些「有为法」是可怖的，他就会视它们为充满过患、过失的事物，这是「过患智」(ādīnavañāṇa)。了解到有为法的过患时，禅修者会对它们感到厌恶、不欣悦，这是「厌离智」(nibbidāñāṇa)。不悦与厌恶感，引生想要从名色重担解脱的冀望，这个状态即是「欲解脱智」(muñcitukamyatāñāṇa)。因为这冀望，禅修者必须再回头继续修习念处，以便证得所希求的解脱，[108]这是「审察智」(paṭisaṅkhā-ñāṇa)。当重拾的正念趋于成熟时，禅修者就不再需要特别的努力，这时候，他的正念能够稳固地持续而不衰退。大约只有开始的五个乃至十个观照心需要特别努力作意，之后，正念的所缘会自动地现前，观照心也会自行顺畅地运行。如此轻易地即能建立起正念的能力，让禅修者以为他似乎只需要维持坐姿就足够了。通行无阻的正念如此确

立之后，乐受或执取便不会生起；对于一连串心识迅速地灭去的现象，禅修者也不再感到任何怖畏，并且，也不再看到「有为法」的过患，他只是不断地如实观照。此即是能令禅修者对一切有为法保持中舍态度的「行舍智」(saṅkhārupekkhāñāṇa)。证得「行舍智」时，禅修者可以一气呵成地维持最佳的正念，长达一至两个小时而不间断；[109]也不会有任何因身体疲累而产生的僵硬或麻痹，乃至完全没有任何的苦受(不舒服、疼痛)；念处修行很顺畅地进行两、三个小时，像才历时一会儿而已。这些是极微妙、殊胜的「行舍智」之特色。

体证涅槃

当毗婆舍那智随着持续的正念与微细的觉照力而愈加成熟时，观照的速度会变得更迅速。这时候，在任何的身心现象生起之际，禅修者即会清楚地见到它们灭去，此种特殊的觉照力称为「至出起观」(vuṭṭhāna-gāminivipassanāñāṇa)。持续观照这些迅速灭去的现象时，被观照的现象与能观照的心，将双双进入止息的状态。这就是透过观、道、果而证得了「涅槃」(nibbāna)。《弥兰陀王问经》对于证得涅槃的过程，有如此的说明：[110]

> 当禅修者的心，正念观照当下生起的名、色现象时，心超越转起的名、色之流，而进入与名、

色之流完全相反的状态。若人正确地修行，并证得名、色之流彻底止息的境界，他就被称为是：「证得涅槃」。xxxvii

修习毗婆舍那的禅修者，必须专注于观照名色法的不断生灭现象，所以，禅修者总是将「念」导向名色法。在最终的时候，观照的心会自行专注于一切名色止灭的状态，这是被观照的色与能观照的心，彻底止息而产生的解脱——没有可观察的所缘，也没有能观所缘的心现起；没有念头或其他心识活动，只是了知它们皆息灭。应知道，这就是「作证涅槃」。[111]

断除有身见

如此体证涅槃，就是证得了「须陀洹圣道智」(sotāpatti-ariyamaggañāṇa)。证得此智的人，将彻底断除「有身见」，因此不会再把名色现象当作是能见、能听的「我」，不会执着「我见」。

凡夫(puthujjana)总是误以为：「我」在见、「我」在听、「我」在站、「我」在坐，这即是将所知的触色和名蕴，错当作是「我」(atta)的「有身见」(aakkāyadiṭṭhi)。预流者，则不再有此「有身见」。在完全断除「有身见」之后，就不会再造作那些能导致「苦趣」(apāya)的恶行(duccarita)或不善业(akusalakamma)；[112]过去曾做的恶行、不善业，也

不会令他投生到「苦趣」。如此，他即彻底从「苦趣」的苦解脱出来，也就是，不会有堕入地狱、畜生、饿鬼及阿修罗道的危险。须陀洹圣者，只会投生在人间或天界，而且最多投生七次。在这七世之中，他将证得阿罗汉果，断除一切的苦。因此，彻底断除「有身见」极为重要，如佛陀在《剑经》(Sattisutta)所说的：

> "Sattiyā viya omaṭṭho, ḍayhamānova matthake; sakkāyadiṭṭhippahānāya, sato bhikkhu paribbaje" ti.

意思是：「念知轮回(saṃsāra)之苦的比丘，应该迅速地去除『有身见』(sakkāyadiṭṭhi)，[113]就像胸口被插了一把剑或头顶着火的人，想要赶紧地消除痛苦一样。」

实际修习毗婆舍那道支，以获得亲证智

我们以《剑经》的偈颂做为今晚演讲内容的基调，用了一个半小时的时间，谈论毗婆舍那修行的大部分论题。现在该是结束演说的时候，以便我们能够当场依据佛陀的教导，实际练习毗婆舍那的修行。请诸位先动一动，舒缓一下身体的疲累与紧绷，然后采取舒适的坐姿。因为接下来的练习不需要用到眼睛，所以请闭上双眼。接着，请将注意力引导到腹部。当腹部膨胀、上升时，注意它「上升」；当腹部缩瘪、下降

时，注意它「下降」[114]。在心中标记这些现象的时候，不需念出声，重点是要实际念住、观照这些移动。也就是，必须持续地念住于腹部上升的整个过程，从它开始到结束；同样的，必须念住于下降的整个过程，从它开始到结束。若在念住腹部起伏之际，心跑到其他地方，这时你应当觉知心的散乱，〔观照后〕然后再回来继续观照腹部起伏。若身体不舒服的感受如紧绷、热或疼痛等，变得剧烈而难以忍受时，你必须直接观照这些感受，约五个观照之后，再回到腹部起伏的观照。若听到声音，在心中标记「听到」，然后再回去观照腹部起伏。就目前的情况而言，这些说明应足够了。我们接着就来练习三分钟。

【三分钟后】

现在，时间已过了三分钟。在一分钟内，你可能观照腹部的起伏移动三十到六十次，视个人呼吸的频率而定。[115]每次的观照，都含有八道支(maggaṅga)。首先，为「念」而做的努力，是「正精进」；「念」本身即是「正念」；把心稳定地固定在所缘上的能力，是「观刹那定」(vipassanākhaṇikasamādhi)〔，即正定〕。此三支道支，乃属于「定蕴道支」。其次，正确了知所观照的现象，是「正见」。初修毗婆舍那时，在未获得定力之前，并不会有「正见」，但是禅修者会渐渐地对名、色的「相」、「味」、「现起」有一些基本的认识。当定力增强时，他将能区别名与色的差异，乃至了知业行及其结果的关系，之后，无常、苦、无我三相也会清楚地显现，[116]如同可触摸得到

的事物一样。如此渐进修得的智慧，是正确的了解，所以它们被称为「正见」。「定」可以把心固定在所缘上，以帮助心获得「正见」；「正思维」则会引导正念观照心，为它指引方向。「正思维」与「正见」，乃属于「慧蕴道支」。加上之前的三支「定蕴道支」，就有五支道支。注释书将此五支称为「能作道支」(kārakamaggaṅga)，意指此五道支团结合作，共同维持正念观照的进行。

「戒蕴道支」，即「正语」、「正业」、「正命」，此三支在初始修行时持戒之际即已确立，而在修习四念处时，持续保持着。因此，上面所说的五支道支再加上此三支，于每个观照里就包含了所有的八道支。[117]「道支」(maggaṅga)，是圣道的构成分子。具足此八项构成分子时，圣道已然形成——这条圣道会导向涅槃。如此，修习具足八道支的四念处之时，每个观照心都能让人更加靠近涅槃。如同每个脚步能令行人更接近目的地一样，每一次的正念观照，都使禅修者更接近涅槃。

倘若一分钟内可做五十次的观照，在刚刚练习念处修行的三分钟期间，我们已具备了一百五十个观照。若某人可能在完成一千次的观照之时，便足以证得涅槃，那么，他只需再修习八百五十个观照，在完成这些观照、圆满所需的观照次数之时，即可证得涅槃。因此，若你无法前往禅修中心密集修习四念处，那么你可以依据今晚所学得的方法，在自己的家里持续练习[118]。不管是十分钟、五分钟或一分钟，只要有空

闲的时间，就可以练习。如此，在每次练习正念观照之时，你就是在累积殊胜的功德与波罗蜜，而这样做，并不需要花费任何费用。如果你持续地精勤修习，在因缘条件具足的时候，将会依序证得各毗婆舍那智，乃至最后依「圣道智」体证涅槃。体证涅槃时，即彻底根除「有身见」，一劳永逸地免除苦趣之苦。这时，在最多七次的投生期间，就能证得阿罗汉道、果，灭除一切的苦。因此，若人想永久地免除苦趣之苦，乃至想要彻底止息一切苦、想要永恒的快乐，他只需要依照今晚所学习的方法，持续地修习四念处。

演讲已进行近两个小时，最后，让我们藉由回向来分享功德，结束这次的演讲。

> 愿我们的父母、亲戚、共聚此处的人、天人，以及一切众生，分享我们今日布施(dāna)、持戒(sīla)、禅修(bhāvanā)、服务(veyyāvaccaṃ)、说法(dhammadesanā)及闻法(dhammasavana)所得的功德！
>
> 愿一切众生，获得他们可分享得到的功德！
>
> 愿他们的身、心，皆得安详与快乐！

第二篇

法的医疗：毗婆舍那治病的个案

英译序

1974 年，马哈希尊者曾在仰光大学为学生们演说毗婆舍那修行。那次演讲的内容，经整理编辑成书[xxxviii]。两年后(1976)，马哈希尊者为该书增编一个附录，Dhamma Therapy: Cases of Healing through

Vipassana (《法的医疗：毗婆舍那治病的个案》)，即是此附录的英译。读者阅读此书时应会发现，马哈希尊者所撰写的前言与结语部分，是相当学术性的作品。正文部分，则是多位资深禅修老师(kammaṭṭhānācariya)所经验或所指导而记录下来的事迹，描述禅修者在为法精进时，治愈自身疾病的事例。

翻译的一个重要原则是译本要忠于原稿，因此译者一方面避免过于直译的危险，但仍尽可能地坚守忠于原稿的原则。尤其将巴利迻译为英文时，译者保留原书里的 Nissaya 方式——缅甸巴利学者惯用的一种翻译方式。虽然 Nissaya 并不全然可称为逐词的巴缅对译，但已相当接近，因为每个巴利单词或词组之后都附有相对应的缅文翻译。使用此方式进行翻译时，在巴利词汇之后即跟着缅文译词〔二者间厕编排〕，且会将巴利的语序依缅语语序重新安排，以便使缅文译文流畅可读。[ii]之所以能这么做的原因，大抵来说，乃缅文的句法结构通常和巴利句法结构相近，英文句法则不然，很多时候几乎与巴利相反。乍看之下，这种翻译方式或许有过于拘谨、卖弄学问之嫌；然而事实上，与一般的翻译相比，这种方式让译者拥有较多的空间使其翻译更加精确、清楚，同时也可使那些有能力阅读巴利的读者评鉴其译文。而本书的编排方式，能让一般读者完全略过巴利原文而流畅地阅读英译。译者的想法是，上述的优点远超过必须重排巴利语序所带来的不便。

译者也藉此机会，尝试用另一种几近直译的方式，

翻译缅文的一些常用字词。如此做，不为标新立异，而是要让读者也能欣赏缅文词汇的丰富性。举例来说，一般的英译词「冥想」(meditation)，其实并不能充分传达「为法努力」(dhamma-striving)或「努力修习正念」(striving-in-mindfulness)的特殊义涵，还可能由于其多义而被人误解，尤其是那些未曾修习毗婆舍那的人。我们会在适当的注脚里指出并讨论这类译词，除了说明某些外国人无法理解的缅文涵义之外，也会针对某些英译词，[iii]如"ultimate"〔究竟〕或"mindfulness"〔念〕，给予明确的定义，避免在语义上可能产生诤论。

译文中所引的巴利，如缅文原书一样不予翻译。长久以来，这些佛法惯用的巴利语词，部分已深入缅甸的语言与文化中，成为今日的常用语，在缅甸某些信仰虔敬的佛教化区里尤其是如此。因此，若用一般的英文用语替代这些语词，若非不恰当，就是会为不熟悉(上座部)佛教义理与实践的一般读者带来困扰。顾及此，我们于书末增补了一个「巴英术语汇编」，专门用以解释基本的(上座部)佛教用语；并尽可能地让解释明白易懂：先铺陈出根本的理论架构，再适时地将读者带到实践的层面；又，在巴利语词的解释中，若再出现另一个以斜体标示的巴利，此时即表示该〔以斜体标示的〕巴利之语义，在术语汇编的其他地方曾被解释过。

之所以翻译这一篇附录，其用意是想要激励刚踏入毗婆舍那修行世界的英语读者，尤其是那些不能在资深禅修老师的指导与鼓励下，进行为期数周或数月

的密集禅修的人们，他们只能在疼痛、无聊、烦躁、昏沉的坐禅期间，不断地奋斗，试着激发自己逐渐降温的兴趣。[iv]然而，译者完成译文的草稿之后，发现书中的一些故事其实也能鼓舞毗婆舍那修行的"老参"，并提醒他们应具备勇气、毅力及耐心。再者，这些故事或许也可以诱导那些爱冒险的读者，即使他们原本对解脱与证悟不怎么感兴趣，却可能因实际修行毗婆舍那而对佛法有更深刻的理解，即便是一开始修行毗婆舍那的动机并不怎么崇高，只是为了治好困扰他们已久的长年疾病——希望这样的诱导能成为有效而善巧的方便，让人们走上正确的道路，迈向正确的目的地。此外，乐爱上座部教理的人们，若想要寻找三藏、注、疏的经证来支持当代禅修者所说的经验，也能在马哈希尊者所写的前言与结论里找到答案。

最后，译者想要向班迪达尊者(Sayādaw U Paṇḍitābhivaṃsa)，即仰光马哈希禅修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)现任的教诫阿阇黎(Ovadācariya Sayādaw)，表达诚挚的谢意，感谢尊者帮助我们(以他惯用的简洁而精确的方式)厘清一些译自巴利的缅文译词之义涵。译者也要感谢当时的佛教摄益协会(Buddhasāsanānuggaha Organization)的副主席，已故的乌巴雷(U Ba Glay)博士，感谢他的鼓励，并提供我们若干缅甸医学术语的对应英译，以及缅甸专有名词的罗马拼音方式。当译者回到马来西亚准备进行译稿二校的期间(1982 年 4 月 6 月)，也受惠于当时在 Tanjung Rambutan 精神病院(Psychiatric Hospital)任职的几位缅甸海外流亡医生，他们帮助我们检查、确

认或补充[v]一些缅甸才有的疾病、症状的名称之英译。优婆塞 Lim Koon Leng 居士，是我居住的道场的护持者，也是上述医院的职员，在他的居中协助联系之下，才得以获得这几位医生的协助。虽然译者和这几位医生未曾谋面，但译者在此必须诚心地向诸位善人说声「善哉」(sādhu)！

译者也要感谢优婆夷 Hoe Soon Ying 和 Lee Saw Ean 居士，由于她们的协助才有清晰整齐的打字稿，让译者看到许多翻译上的缺失并进而修正。那修正过的打字稿，由优婆夷 Goh Poay Hoon 作进一步的编辑处理，以便交给佛教摄益协会审核，所以，最后定稿的质量实归功于 Goh Poay Hoon 居士的努力与耐心，她在编辑的过程中，做了许多修正与增补。再者，还要感谢达磨达迦尊者(U Dhammadhaja)(现在住于夏威夷的史帝芬史密斯)，诚蒙尊者在泰国密集禅修期间(1983 年 2 月-3 月)，拨冗阅读译稿并给予宝贵的意见。当然，也要感谢佛教摄益协会．仰光马哈希禅修中心，允许我们在马来西亚出版、流通此译本。

比丘 阿格祇多(Bhikkhu Aggacitta)
1984 年 11 月

一、佛陀如何治愈自己的疾病

佛陀在第四十五次，即最后一次雨安居时，住在毗舍离(Vesali)的魏卢瓦村(Veḷuva)。《长部．大品》及《相应部．大品》皆记载，佛陀当时患了一场大病，但最后透过「法的医疗」(Dhamma-therapy)而得痊愈：

> Atho kho bhagavato vassūpagatassa kharo ābādho uppajji, bāḷhā vedanā vattanti māraṇantikā. Tā sudaṃ Bhagavā sato sampajāno adhivāsesi avihaññamāno.[xxxix]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

atho kho：在(魏卢瓦村开始结夏安居的)那时候，

kharo：严重的

ābādho：疾病

uppajji：生起

vassūpagatassa：在开始结夏的

Bhagavato：世尊身上。

bāḷhā：　剧烈〔且〕

māraṇantikā：几乎致命的

vedanā：苦受

vattanti：转起。

Bhagavā：〔但是，〕世尊

avihaññamāno：未受恼害，

[sudaṃ]：〔只是纯粹地〕

sato*1：具念

sampajāno：正知，

adhivāsesi：忍受

tā：那些难以忍耐的苦受。[2]

上述所引经文，乃记载世尊如何具念正知地保持忍耐。

注释书(aṭṭhakathā)进一步说明世尊如何不被身苦恼害的情形：

> [sato sampajāno adhivāsesīti] satiṃ sūpaṭṭhitaṃ katvā ñāṇena paricchinditvā adhivāsesi.[xl]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

katvā：引发

satiṃ： 正念

sūpaṭṭhitaṃ*2：令它清楚地显现(也就是，善巧地引生正念)，

ñāṇena：(并且，)以(毗婆舍那)智慧

paricchinditvā：辨别(苦受的本质)而

adhivāsesi：忍耐。

进一步地，疏钞注解「以智慧辨别」(ñāṇena paricchinditvā)时说：「当苦受坏灭时，以(毗婆舍那)

智慧辨别苦受的刹那性、苦性与无我性。」[xli]再者，注解「忍耐」(adhivāsesi)时说：「克服那些苦受，藉由观察(被毗婆舍那)所领悟的真实本质(即，无常、苦、或无我)，接受、忍耐这些身内的苦受。他并未被那些苦受击败。」[xlii]

> [Avihaññamānoti] vedanānuvattanavasena aparāparaṃ parivattanaṃ akaronto apīḷiyamāno adukkhiyamānova adhivāsesi.

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

Vedanānuvattanavasena：由于跟随着苦受，〔译按：由于随观苦受〕

akaronto：他并未做

aparāparaṃ：经常的

parivattanaṃ：移动(动作)，[3]

apīḷiyamāno：他(像是)未被压迫、

adukkhiyamāno iva：未受苦痛(一样)地

adhivāsesi：保持忍耐。

以上是依据注释书(aṭṭhakathā)和疏钞(ṭīkā)所做的解释。今日，当禅修者(yogis)以正念观察「痛、痛」，洞察到苦受刹那刹那生起与灭坏的现象之时，他可能会体验疼痛的纾缓或完全无痛的舒适状态。禅修者的实际体验，显然符合上述巴利注、疏的解释。

回到经典的记述。经文接着说：

> Atha kho Bhagavato etadahosi- "na kho metaṃ patirūpaṃ, yvāhaṃ anāmantetvā upaṭṭhāke anapaloketvā bhikkhusaṅghaṃ parinibbāyeyyaṃ. Yaṃnūnāhaṃ imaṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipaṇāmetvā jīvitasaṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihareyyan"ti.[xliii]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

atha kho：那时候，

Bhagavato：世尊

etad ahosi：想到：

"yvāhaṃ parinibbāyeyyaṃ：「如果我入般涅槃，

anāmantetvā：而没有告知

upaṭṭhāke：(我的)侍者、

anapaloketvā：没有通知

bhikkhusaṅghaṃ：比丘僧团，

me：(那么，)我的

etaṃ：这个(做法)

na kho patirūpaṃ：将是不恰当的。[4]

Yaṃnūnāhaṃ：我应该

vīriyena：透过精进

paṭipaṇāmetvā：去除

imaṃ ābādhaṃ：这个疾病，

adhiṭṭhāya：着手

jīvitasaṅkhāraṃ：修复生命力*3

vihareyyan"ti：而安住。

关于此段经文，注释书如此诠释：有两种「精进」，一种和「毗婆舍那」有关、另一种和「果等至」(phalasampatti)有关[xliv]。经典此处所说的「精进」较不可能指「果等至」，因为「果等至」只是「圣道」的结果，因毗婆舍那的力量而生起。换言之，此处所指乃是毗婆舍那修行的精进，这一点应是很清楚的。

经典接着说：

> Atha kho Bhagavā taṃ ābādhaṃ vīriyena paṭipaṇāmetvā jīvitasaṅkhāraṃ adhiṭṭhāya vihāsi. Atha kho Bhagavato so ābādho paṭipassambhi.[xlv]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

Atha kho： (如此思维后) 那时

Bhagavā：世尊

vīriyena：透过精进

paṭipaṇāmetvā：去除

taṃ ābādhaṃ：那疾病，

adhiṭṭhāya：着手

jīvitasaṅkhāraṃ：修补生命力，

vihāsi：而安住。

Atha kho：于是，

Bhagavato so ābādho：世尊的疾病

paṭipassambhi：止灭(也就是，痊愈)。[5]

关于此段经文，注释书进一步解释〔世尊的〕疾病如何得愈：

> Bhagavā taṃ divasaṃ mahābodhipallaṅke abhinavavipassanaṃ paṭṭhapento viya rūpasattakaṃ arūpasattakaṃ niggumbaṃ nijjaṭaṃ katvā cuddasahākārehi sannetvā mahāvipassanāya vedanaṃ vikkhambhetvā.[xlvi]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

taṃ divasaṃ：在那一天 (可能是四月(Wāso)[xlvii]的第一个月缺日)

Bhagavā：世尊

viya：如同

mahābodhipallaṅke：过去在大菩提树下

paṭṭhapento：修习

abhinavavipassanaṃ：新(发现)的毗婆舍那一样，

niggumbaṃ：无碍、

nijjaṭaṃ：无结地

katvā：实践

rūpasattakaṃ：色法的七种观(以及)

arūpasattakaṃ：非色法的七种观；

sannetvā：混合操作

cuddasahākārehi：十四种观之后，

mahāvipassanāya：藉由摩诃毗婆舍那，

vikkhambhetvā：镇伏
vedanaṃ ：(疾病的)苦受，[6]

至此，毗婆舍那能够去除苦受，应是很清楚的。注释书接着说：

> "dasamāse mā uppajjitthā"ti samāpattiṃ samāpajji. Samāpattivikkhambhitā vedanā dasamāse na uppajji yeva.[xlviii]

〔逐词对照翻译(Nissaya)〕

"dasamāse mā uppajjitthā"：「愿这些(苦受)在十个月内不再生起，」
ti：如是作愿之后，
samāpajji samāpattiṃ：〔世尊〕进入果等至。
vedanā：(疾病的)苦受
smāpattivikkhambhitā：被果等至所镇伏，
dasamāse：在十个月内，
na uppajji yeva：都未生起。

巴利圣典和注释书已清楚地显示，「毗婆舍那修行」和「果等至」皆可去除〔身体的〕苦受。因此，我们应记住，圣者(ariya)可用两种方式去除苦受，即「毗婆舍那」和「果等至」；凡夫(puthujjana)则只能藉由毗婆舍那去除苦受。下一章所提到的实际故事也将指出，人们有可能藉由毗婆舍那修行来治疗疾病、降伏苦受。

二、马哈希尊者所述的两个案例

长老治好自己的长年风疾

[7]大约 1945 年的时候，在谢昆村(Seik Khun)西北，约四英里远的雷昆村(Leik Khun)里，有位长老，他在听闻马哈希的内观方法之后，便于自己的寺院里自行努力修行正念(strove-in-mindfulness)*5，几天之后，他就获得殊胜的毗婆舍那定力与毗婆舍那智，同时，已困扰他超过二十年的长期「风疾」(wind disease)*6 也得以完全痊愈。当长老十八岁仍是个沙弥的时候，他就受到这慢性病的侵袭，需要每日服药、按摩。此外，他还有风湿痛，也需要每日按摩。

在他致力修习毗婆舍那时，这些疾病消失无踪，自此之后，他的健康状况良好，不再需要依赖医药或按摩。我们从他的弟子的转述得知，因为那位长老深信，如果依照念处随观的技巧进行观察，无论何种疾病应该都会痊愈，所以当他生病或有任何不舒适时，他总是凭借「法的医疗」(Dhamma-therapy)而不仰赖一般的医药。当他的弟子生病时，他也教导、建议他们修习「念处」(satipaṭṭhāna)来改善。[8]

藉由正念戒除酒瘾

谢昆村出生的蒙麻(Maung Ma)，住在他出生地西方约二英里远的章丹村(Zaung Dan)。他年轻，已婚，

喝棕榈酒成瘾。约 1945 年的时候，他那些曾在马哈希寺"为法精进"[*7]的兄弟姐妹，劝告他应该修行。他答应且约定好一个日子打算开始为法精进。但是，到了约定的那一天，当他的兄弟姐妹来找他去密集禅修时，他们发现他已喝醉。于是隔天一大早，他们在蒙麻开始渴酒前即护送他到禅堂(kammaṭṭhāna[*8] hut)。之后，蒙麻遵循马哈希尊者的教导努力禅修，不仅法喜充满地不想离开寺院，并且表达了想出家作比丘的意愿。

业处阿阇黎劝他说：「因为你还有家庭，应回去完成你的义务，下回，时间到了再出家。」然后便送他回家。

蒙麻的确很尊重正法。据说，即便他肩负货物叫卖商品时，他也保持正念不断；在收割稻谷时也是如此，每一刈，他都会试着观察至少三次。有一回他怀疑自己是否还爱喝棕榈酒，于是去嗅了一大杯酒的酒味后，迅速地检查自己的心，看自己是否有任何想喝酒的欲望。似乎就在这样的作观四、五、六次之后，毗婆舍那智生起，并且聚集能量，进入某种「止息的状态」(cessation experience)[*9]。

后来，当蒙麻生了一场致命的疾病而遭受极剧烈的病苦时，他并未将宝贵的正念搁在一旁。在临终的那一晚，他一边保持正念观察、 一边告诉他的妻子：[9]「啊！现在我的脚，从脚踝到膝盖已无生命迹象，只有膝盖以上有生命迹象。(这个叙述是对死亡经验的生动描述，用佛教术语来说，是在描述色命根(rūpajivitindriya)或业生色(kammajarūpa)坏灭的过程

。)啊！现在只剩下臀部以上有生命迹象，...到肚脐...到胸部、心脏。」他逐步地描述当下自己身体所发生的变化。

最后他说：「我快死了！不用害怕死亡。有一天你们也会死。记得临死时也要为法精进...」的确，对妻子说完话之后，他就盍然逝世了。

这个案例说明，「法的医疗」如何助人戒除酒瘾，乃至具念正知直到死亡前的最后一刻。

三、苏加塔禅师(Sayādaw U Sujāta)所述的七个案例

1. 治好腹部肿瘤的禅修者

缅历 1324 年 6 月(Tawthalin)的第三个月盈日(约公元 1962 年 9 月)，从仰光塔美(Ta Mew)来的杜卿对(Do Kin Thwe) 女士，开始在马哈希禅修中心(Thathana Yeiktha)为法精进。三天后，我〔苏加塔禅师〕看见一群禅修者围在她身旁替她按摩。

我问：「发生什么事？」杜卿对回答说：「我很痛，因为腹部里长了一颗肿瘤，所以不能久坐。我在家里也是这样，若朋友来聊天，约坐半小时后我就必须离开去按摩一会儿以减轻痛苦。我到医院检查，医生说是肚子里有一个大肿瘤(tumour)，必须动手术摘除。这是四年前的事了。今年医生说：『不行再耽搁，必须要动手术。』但是我心想，我有可能在手术进行时死亡，况且，我还没有证得可作为依靠处的法(Dhamma)，因此我决定必须为法精进，所以来到这里。现在，勉强打坐一小时后，肚子就痛得很厉害...。」

我说：「你在一开始时没有让我知道这件事。佛陀在《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhānasutta)就说过，

无论行、住、坐、卧，都可以保持正念。就你的情形而言，为了避免腹部的疼痛，可以在坐时倚着墙，[11]或坐在有靠背的椅子上，甚至可以躺着修习正念。不妨选一个较不会痛的姿势，坐着，或者躺着，以便保持正念。当你的定力和毗婆舍那智生起时，肿瘤有可能会消失。」我向她指出了这一点。

她回答：「我会按照尊者的教导持续努力。但是目前我想先回家一趟，到医院去检查一下。」我答应了她的请求。

经检查后，医生告诉她说：「你应该动手术摘除它。不应继续坐下去(为法精进)。如果再禅坐下去，你可能会送命！」回家两天后，她再次来到禅修中心，且告诉我这件事。

「这么的话，你应该继续努力；是否会死，或者肿瘤是否会消失，我们以后便会知道。如果你想坐在椅子上、或者想靠着墙而坐，都行，甚至也可以躺着修习正念。吃饭时，当你用手指准备食物，拿取、举起食物，张嘴，放入口中，咀嚼，吞食的时候，都应该持续以正念观察这一切动作。此方式符合佛陀的教导(也就是，asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti[xlix])，而马哈希尊者也据此解释说，那样地观察就是在修习毗婆舍那...。」

杜卿对依上述的指示持续为法精进。约十五天后，当她正念地用餐时，她闻到一股不确定是从何处传来的恶臭，思考了一下，她想，一定是因为她的肿瘤。

「如果是这样，那么你的肿瘤可能碎裂了！」我提醒她并继续给予她鼓励。[12]确实如我所说的，她的肿瘤逐渐瓦解，最后完全消失。对此，杜卿对非常高兴。当她回医院再作检查时，医生感到很讶异地问道：

「哇！肿瘤不见了！你做了什么吗？」

她得意地回答：「我在马哈希禅修中心为法精进。瞧！虽然你说过，若我继续打坐的话可能会送命，然而我非但没死，甚至现在我的肿瘤完全消失了！」

那医生说：「是真的吗？这样子看来，你的法确实是个奇迹！」(那医生似乎是个印度人。)

2. 治好肿瘤的比丘

一位有八年戒腊的比丘，从雪布镇(Shwe Bo)的庆巴村(Kin Byar)来到仰光马哈希禅修中心，从缅历 1336 年 8 月(Tazaungmon)的第三个月盈日(约公元 1974 年 11 月)开始为法精进。他的法名叫作索巴那(U Sobhana)，自从他十七岁仍是沙弥时，就因腹部的肿瘤(tumour)而受苦。尤其是用餐后，肿瘤会撑起右腹部，让他几乎不能坐着。若别无选择，他会用手压住肿瘤所在的部位，这样才能勉强坐着。很多人建议他应该去接受治疗，动手术割除它，但是因为害怕动手术，所以他就一直搁着。

到仰光马哈希禅修中心参加第一次密集禅修期间，他在用完餐后并不躺下休息，而会直接到戒堂(Sīmā Hall)继续为法精进。[13]坐禅时，他会用手按着长肿瘤的地方。约二十天的精勤努力后，他发现他可以轻松地坐着且具备很好的正念，不再需要(于用完餐的第一坐)用手压住长肿瘤的部位，这时他才明白，肿瘤已经消失。他可以持续打坐超过三小时，而且曾有五天的时间是日夜保持正念不断，未躺下睡觉。禅修的第四十五天，他获得允许能够聆听「观智」录音带(Nyanzin)*10。直到现在，索巴那仍是仰光马哈希禅修中心的住众，继续着他的工作。他一直都很健康，肿瘤也未曾复发。

3. 一位在家众的大肿瘤消失

四十五岁，住在毛淡棉(Moulmein)带文晴(Daing Wun Kwin)的乌翁雪(U Aung Shwe)，腹部长了很大的肿瘤(tumour)。他去医院接受检查，医生的诊断是必须接受手术治疗。为了在动手术之前能证得真正可依靠的法，他在缅历 1330 年 3 月(Nayon)的第五个月缺日(约公元 1968 年 6 月)来到仰光马哈希禅修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)。有一天，在努力修习正念时，他藉由毗婆舍那，了知腹部里的肿瘤突然爆破、碎裂，然后涌出的血迅速地排出，那影相好像是真正用耳听到，用眼看到地历历在前。自此之后，肿瘤竟痊愈了！

往后他持续为法精进，并圆满成就所有的毗婆舍那智。直到今日，他仍健康、快乐地在「教」(pariyatti)和「行」(paṭipatti)二个领域上为佛法服务。[14]

4. 治好膝盖关节炎的禅修者

在缅历 1313 年，5 月(Wagaung)第一个月缺日(约公元 1951 年 8 月)时，四十岁的古缅松(Ko Mya Saung)来到马哈希道场的一个分部——明干禅修中心(Myin Gyan Yeiktha)，开始在禅师的指导下为法精进。那时，古缅松罹患膝盖关节炎已有五年的时间，尽管看过许多医生，但疾病仍未能治愈。某次，终为出离心(saṃvega)所推动，他来到明干禅修中心。在这段努力修行的期间，他的膝盖疼痛肿胀，而且愈是观察那疼痛，疼痛就愈加剧烈。无论如何，他仍是依照禅师的指导，毫不松懈地观察那疼痛。不过，在持续观察下，那疼痛渐变得极难忍受以至让他掉下眼泪，而且他的身体也会被抛向前或向后，或者突然不雅地向上抽搐，这情形持续了约四天。其后，某次在他持续地正念观照时，他看到自己的膝盖和骨头爆裂(的影相 vision)，当下他惊恐地大叫「啊！它破裂了！我的膝盖破裂了！」

经历了这事之后，他不敢再修习正念。但是在禅师的鼓励下，他又重新开始修行，最后，膝盖的肿痛完全消失，他再也不受关节炎所苦。

5. 肿块消失的长老

有位来自明干(Myin Gyan)西北边的那达游寺(Nga Da Yaw)的苏马那尊者(Sayādaw U Sumana)，在缅历1319年闰4月(the second Wāso)[1]的第二个月盈日(约公元1957年8月)来到明干禅修中心为法精进。那时尊者的腹部有一个大肿块(large lump)，平日须忍受难忍的痛苦。[15]虽然经过许多医生的治疗，但也只能够获得短暂的舒适，而无法将它完全治愈。因此，受出离心(saṃvega)所驱使，他决定来禅修中心为法精进。

当他在密集禅修时，仿如有四个施咒的巫师(spelling-casting witches)不断地骚扰他，推他、拉他、扯他、摇晃他。他说他甚至可以看到他们的形相。当他坚持继续作观察时，他的腹部感到极难忍的紧缩感与疼痛，对此，他因为心生畏惧，而兴起想要回家的念头。那时明干耶克塔尊者(Myin Gyan Yeiktha Sayādaw)对他开示说：

「不要害怕！疼痛终会消失。以正念观察来克服疼痛。持续地以正念作观察就是在修习七觉支(sattasaṃbojjhaṅga)…如果你真的害怕，我们会找人看顾着你…。」

获得禅修老师的鼓励与保证，苏马那尊者改变原本要回家的念头，继续努力修行。有一天早上，他感

到腹部生起一阵剧烈的疼痛，于是到后院如厕。那时，他发现他排出绿、红、黄、蓝四色的粪便和液体，此后即感到身体轻盈。此时，他彻底地治好他的疾病。他兴高采烈地跑到禅师那里说：

「痛不见了！完全不见了！他们消失了！」

就这样，苏马那尊者于缅历 1319 年闰 4 月(Wāso)的第二月盈日开始为法精进，到五月时(Wagaung)他的病便痊愈了。恢复健康后，他继续留在禅修中心用功，直到雨安居结束。[16]

6. 气喘痊愈的禅修者

乌翁明(U Aung Myint)住在明干村东方的雷迪村(Le Thit)，在缅历 1326 年 6 月(Tawthalin)的第七个月缺日(约公元 1964 年 9 月)来到明干禅修中心为法精进。那时，他已罹患气喘((sthma)约三十年之久。来到禅修中心，他把带来的 30 元缅币(kyats)交给禅师的净人(kappiya)*11，并告诉禅师说：

「如果我死了，请用这些钱办理我的丧事。」

禅师向他保证说：「施主(dakagyi)*12 不用担心！我会照料每件事。你只要精进用功就好了！」

六天为法精进后，他的情况变得更糟。阵阵的气喘与呼吸困难让他整整两天连粥都无法进食，也使他

的身体变得非常虚弱，坐得垂头无力像是个大驼背。其他禅修者靠过去帮助他，心想这个老人看起来就快死了，并向他们的禅师报告这情况。禅师鼓励并教导那年老的禅修者观察他的疲累。于是，乌翁明满怀信心地开始观察「累、累」；两个小时后，轻安舒适的感觉完全取代了疲累。

约一星期以后，他旧病复发，整整三天无法吃粥。许多人认为他就快死了。但禅师再次向他保证，疾病将会消失，鼓励他继续努力保持正念。听到这话，围在老人身旁的人说：

「他都快死了，怎么可能再保持正念？」

然而乌翁明依循禅师的指示，持续专注保持正念，[17]结果，就如禅师所说的——他透过毗婆舍那智，在心眼里看见他的腹部爆开，各种颜色(绿、红、黄、蓝)的液体与肿块(lumps)流了出来。

他惊讶地大叫：「师父！我的腹部爆开了！」

之后，他遵循禅师的指导，继续修习正念，而气喘宿疾已不再困扰他，因为它已完全痊愈。由于乌翁明曾出家作过比丘，所以他有很好的说法能力，这让他得以在回家后向亲朋好友流利无碍地弘扬正法(show the Dhamma)*13。时至今日(公元 1973)年，他仍然健康地活着。

7. 禅修者去除白斑病的疹子、痒和疼痛

二十岁，住在仰光潘索唐路(Upper Pan Zo Tan Rd)九十号的毛威明(Maung Win Myint)，在缅历 1336 年 5 月(Tazaungmon)的第四个月缺日(约公元 1974 年 11 月)，来到仰光马哈希禅修中心开始为法精进。

「当刚满十六岁时，我住在雪进(Shwe Gyin)，在那里吃了许多包含野狗、蛇、蜥蜴肉，以及味道怪异的其它野味。一年之后，我的整个身体包含手部和脚部开始发痒，疼痛，我的血液变得混浊不清，我的皮肤长出白色的斑点。每天晚上我都睡不安稳，常常得半夜起来抓痒。因为这个疾病，我的课业总是落后，无法顺利进展，

「我去找 Dr. M. J.，他为我整整治疗了三个月。每天除了要吃药之外，还要施打每针花费八元(kyat)的针剂，然而病仍没治好。[18]

「之后，我去找一个皮肤病专家，Dr. K. L.，一样是吃药、打针，医药费每天要花费十元。两个月后，一样没有见到显著的疗效。大多数的时间里我必须忍受这难受的痒，只有在看戏或其他娱乐时我才有短暂的快乐时光。就这样，从十六岁到二十岁的期间，我每天都必须忍受这种苦，连一天的豁免都没有。

「1974 年 12 月 2 日，我祖父送我到这个禅修中心让我开始为法努力。我坐下修行两分钟后，就开始发痒，虽然我以正念观察它，但是它并未消失。12 月

11 日，那痒变得完全无法忍受，于是我就离开禅修中心。但是，即使回到家，那个痒仍然存在，我一下抓它，一下试着观察它。后来我的祖父知道我离开禅修中心返家，便又再次送我回禅修中心。虽然并非真的想回去，但是我别无选择。下午的时候，我见到禅师，告诉他说，我无法以正念作观察，因为身体实在痒得令人无法忍受。」

禅师鼓励着我：「用正念克服它。痒终究会消失的。你若花钱去打针，还需忍受扎针之痛；但如果以正念作观察，你不用花一毛钱，也不会感到任何痛苦。」

「受到禅师的鼓舞，我回去坐下午 4 点到 5 点的那枝香。不到五分钟，身体就开始发痒。下定决心要克服它后，我便持续地观察「痒、痒」。最后，它终于消失不见。我非常高兴。晚上 6 点到 7 点的那枝香，痒又发作。这次，它更加剧烈，甚至让我流下泪来。[19]虽然我坚持继续保持正念地观察它，身体像被附身一样地颤抖，但是痒仍然存在。然后，我把注意力拉到腹部起伏，只观察它的移动。这时候，原本的痒突然奇迹似地停止了，我完全不知道这是怎么发生的！」

「接下来的几天，每次痒发作而加以观察时它就会消失。我很高兴，且更加喜爱打坐。12 月 20 日那天，痒又发作。一开始，即使我观察它，它也不消失。我眼泪不自觉地掉下，同时汗流浃背。突然间，整个身体不断地抽动。但是，我仍下定决心继续保持正念，

就是透过坚定地正念观照，那个痒才完全消失息尽。为何会有这种事，我完全不了解！」

「1975 年 1 月 10 日早上 3 点到 5 点的禅修期间，我的脚、手臂、背部和头部全部痒得很厉害，在正念观察下，它们消失了。然而后来当我以正念作观察时，整个身体突然又痒起来。坚定地观照它时，整个痒受突然消失，就好像它从头顶离开了身体一样。过去那种不舒服的灼热感也以同样的方式消失不见。约 11 点时，沐浴后我到户外打坐，一只流浪狗过来坐在我的身边。因为它身上的臭味令人难以忍受，所以我就把它赶走。但是当我回到房间时，那臭味却未消散。」

「我心想『这臭味从哪里来？』然后就四处查看，后来竟然发现原来自己的身体就是那恶臭的来源！于是我立刻去洗澡，以肥皂用力搓洗身体。但是没有用，无法去掉臭味。我的身体持续发臭了整整两天，直到 1 月 12 日。因为我觉得很尴尬，所以[20]那时候未告诉禅师。」之后，就在我正念观察之时，那狗臭味消失了，所有的痒和难忍的感受都不见了。我的血液再次变得清彻干净，身上的白斑消失，皮肤也恢复以往正常滑细的状态。」

「之后当我到皮肤病医院做检查时，护士们都感到很惊讶，因为她们曾经说过：『无论你打多少针，都无法根治这个病。』难怪她们会感到讶异！她们问我怎么医好自己的疾病时，我回答说：『我到马哈希禅修中心为法精进。因为我持续地以正念观察所有生起的名色，所以疾病完全消失息尽』。」

她们大声地赞叹：「哇！这个法的威力真强大！」

这就是苏迦塔尊者所说的关于毛威明的事例，毛威明曾罹患叫作白斑症(leukoderma)的皮肤病三年。

四、得自南迪雅禅师(Sayādaw U Nandiya)的个案

[21]

患不治之症者因毗婆舍那而痊愈

在业处阿阇黎南迪雅禅师出家之前，他已罹患了「局部瘫痪」(hermiplegia)(脚部局部瘫痪)、积水(hydrocele，阴囊(scrotum)肿大)等疾病，还经常不时地有晕眩的现象。医生认为他已无药可治，不再治疗他。

成为比丘后，他持续地发高烧(fever)，经过四个月的治疗他才勉强恢复。尽全力振作后，他决心到毛淡棉(Moulmein)的马哈沙谛帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)为法精进。但是，抵达之后，他未立刻开始禅修，因为他身体仍然很虚弱。然而，在体力恢复之前，他就开始禅修。

「老、病、死不会迟到个几天，或等待人们。如果我继续拖延，就是愚蠢至极。今天我就要为法精进！」这样决意后，他就在那天开始努力修行正念。他没有告诉别人，就是把自己关在房子里精勤地努力，不松懈地观察、注意一切[22]生起的觉受。因为他没有

经常更换姿势，也可以说是因为耐心，所以能够稳定地以正念作观察的时间愈来愈长，从一小时逐渐延长至四小时，乃至更久。当他能一坐就坐上六个小时的时候，较粗的苦受便减少；当他能坐上十二小时而不挪动且保持正念时，所有细微的苦受皆杳然消失。于是，他自然地远离一切的苦受，以及他罹患的各种疾病。我们必须记住，之所以能治愈疾病或减少病苦，都是因为持续地保持正念的坚忍毅力使然。

可以说，很难找到像南迪雅禅师所具备的那种稀有的刚毅和勇猛精进力。他将每一苦受都当作是观察的所缘，未遗漏任何生起的苦受。他并不抱有「忍耐不住，就算了！ 」这样的态度，而是心想「我的唯一任务，就是以正念观照任何生起的事物」。无论如何，因为持续地保持正念，使得他能免于一切的苦受。

十五年前，也就是当南迪雅禅师有十七年的戒腊之时，他开始教导禅修。他的方法是以马哈希尊者的念处禅修方法作为基础，但特别鼓励禅修者要尽力保持原本的威仪姿势。他教导禅修者，在改变威仪前、当想动的动机出现时，应以正念观察这个想动的动机，如此逐渐加长(禅修者以单一威仪修行的)时间，从十五分钟到半小时，乃至更久。有人认为加长时间是一种苛求，甚至是「背负不可承受的负担」，然而这样的说法其实并不正确。*14 另如缅甸谚语所说：「如果力量不够，就放下你的傲慢。」同样地，如果不能持续地保持正念，也可改换姿势，再继续念住。*15

如此修行时，禅修者精进的时间，能从一小时增

加到两小时，然后从两小时到三小时[23]乃至更长的时间。他们以正念观察当下生起的任何感受。

有些禅修者能维持单一姿势修行十二个小时甚至十五个小时，身体、手、脚等一动也不动。其中某些禅修者被教导使用适合他们个别健康情形的威仪姿势，比如说，教导罹患晕眩(giddiness)或局部瘫痪(hemiplegia)的禅修者多以站姿(standing posture)修习正念，而患有痔疮(piles)的人则主要以坐姿(sitting posture)修行正念，[ii]当他们能保持正念六个小时或更久时，往往得以治愈自己的疾病。若能继续以正念作观察，他们的威仪会更加稳固，一切的苦受和疾病也会完全消失，从而觉得轻安自在。

在四种威仪中，南迪雅禅师通常建议禅修者先以坐姿修习正念。当他们不能以坐姿培育正念时，尊者会建议他们以行禅(walking)的方式修习正念。行禅后再换立禅，再从立禅换成卧禅。因为以卧姿修习时容易睡着，所以尊者教导禅修者从坐禅开始修行正念，然后依上述的次序变换威仪姿势。以这样的方式修习正念时，禅修者的身体会变得沉重、僵硬——甚至如尸体一般的僵硬——就好像直挺挺地躺卧在床上一样，也可能没办法入睡，但这不是因为被无明(avijjā)所蒙蔽，而是因为他能够安详沉着地以正念和智慧无间断地观察。这样的宁静可能持续终日，乃至一天一夜。许多禅修者曾报告说，当他们离开那宁静与正念的状态时，他们的疾病或疼痛消失无踪，且身体感到非常安适轻快。[24]

下面所述的，是一些禅修者的亲身经历，他们都藉由逐渐加长单一威仪的修行时间而体验到疾病或疼痛的止息。若是男众禅修者的案例，则都有南迪雅禅师亲自在旁看顾他们。

个案 1. 住在木当镇(Mu Done)快卡村 (Kyaik-Kar) 达米卡容寺 (Dhammikayone) 的旺沙帕拉长老(U Vamsapala)，自 1950 年就已罹患晕眩、似气喘的支气管炎(asthmatic bronchitis)和疟疾。虽然曾经接受过他所认为的恰当治疗，但却只是得到暂时的纾解，病情仍是一次又一次地发作。

终于，为出离心(saṃvega)所驱使，他初次为法精进了两个星期。接着在缅历 1335 年的 6 月(Tawthalin)(约公元 1973 年 9 月)，他再次为法精进，为期三个月，此时他可以坐禅连续十二小时，立禅连续八小时，其间都保持正念不断，且他的旧疾与疼痛都获得相当程度的纾解。

由于这样的成果，他第三次为法精进，希望彻底根治他的疾病。果然，在一星期内，无论坐禅、立禅、行禅，他都可以保持正念长达十四个小时。自此以后，他的晕眩、似气喘的支气管炎、疟疾以及之前的一切痛受全部彻底消失。此第三次的密集修行，期间长达五个月又十三天。

就在第三次为法精进的某一天，当旺沙帕拉长老专注观察生起的(苦)受时，午餐的打板声响起。但是，

他没有破坏他原本的威仪，仍然持续地正念修行。一直到夜幕低垂，当疼痛消失之后，另外三种苦受，也就是晕眩、饥饿和灼热感，几乎同时生起。由于他以正念观察这些觉受，不到两个小时，[25]晕眩感首先消失，然后是饥饿，最后灼热感也一并消失。

个案 2. 住在木当镇(Mu Done)塔滚村(Ta Gun)嘉蒙寺(Ga Mone)的乌塔拉尊者(U Uttara)曾患有晕眩、痔疮、泌尿系统疾病、黄疸、腰臀疼痛等疾病好几年。1975 年，他在马哈沙谛帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)雨安居，为法精进。当剧烈难忍的疼痛出现时，他几乎要流下泪来。禅师教导他要在疼痛来时如实地观照它。一开始，他只能勉强观照，但他的正念逐日增强。到了他能稳固威仪的时候，痛的感受也就减弱。当他能保持正念六到七个小时的时候，上述一切的疾病全都消逝不见。今日，他仍健康地在他的寺院持续修行正念，不再需要按摩了。

个案 3. 木当镇(Mu Done)塔滚村(Ta Gun)，马哈沙谛帕它那寺的一位比丘住众聂那达迦法师(U Ñāṇadhaja)，腹部常感紧缩(constricting)的疼痛。医生告诉他，需要动手术。

南迪雅禅师建议：「在动手术前，不妨试试看正念修行！」

〔他说：〕「我经常会想要小解，但是小解的时

候总只排出一些尿而已。」

南迪雅禅师鼓励并教导他：「你的腹痛可能是因为尿液排泄的问题造成的。只要你想要小解，你就应紧密地观照『想尿、想尿』。」

依照禅师的教导而修行时，他陆续地排出细小的白色石子，[26]总数共有二十七颗。从此以后，聂那达迦法师的腹痛便痊愈，且不再频频想要小解。

个案 4. 师利法师(U Siri)跟从南迪雅禅师出家不久，南迪雅禅师是他的亲教师(upajjhācariya)，出家后，他也跟随着禅师一起生活。师利法师容易晕眩、疲累，且有重听的毛病。有一天，当他依照南迪雅禅师的指导努力修行时，他能够持续正念约六个小时，那时他的苦受不仅减轻，且感觉相当舒适平和。持续地修行正念一段时日之后，他的疾病彻底地痊愈了。即便逐渐加长修习正念的时间长达七、八小时乃至十二小时，那些痛的觉受也都未再生起，因为它们已被彻底根除。

个案 5. 塔滚村民乌田来(U Thein Hlaing)的十八岁女儿，马棠仪(Ma Than Yi)，罹患晕眩的病症(giddiness)已超过十年。她来到禅修中心，满怀信心而精勤地修行正念。第三天，她就能够以单一威仪持续地正念观察三个小时。那时也能观察晕眩的本质，每次观察晕眩时晕眩就消失。后来，即使以更久的时间修习正念，晕眩也未再发生。她已彻底根治晕眩。

个案 6. 塔滚村民，乌农(U Ngo)和陶薇琪(Daw Win Ki)的二十二岁女儿马晴棠(Ma Khin Than)来禅修中心为法努力之前，不定时的腹痛已困扰她超过十年。禅修的第三天，她就能保持正念三个小时，那时她从胃中呕吐出一些肿块(lumps)。〔禅修期间〕她也有腹泻的情形。禅师教她，应以正念观察当下发生的所有现象。十天后，她的疾病便不再生起，即便今日也未曾旧疾复发。[27]

个案 7. 住在奈容村(Naing Hlone)，六十岁的乌伟(U Win)来禅修中心为法精进时，已有腹痛的疾病许多年。禅修的第三天晚上约八点左右，当他依照指示保持正念时，他吐出两团硬块(hard matter)*16(可能是未消化的食物，有点像变硬的残渣)，之后他的腹痛便消失。由于持续地正念观照，他的疾病从未再生起。

个案 8. 住在塔滚带村(Ta Gun Daing)，七十八岁的乌涂(U Tut)患有晕眩和疼痛的疾病，平日他需要按摩师来帮他减轻病苦。他来中心为法努力时，还患有痔疮、支气管炎。一开始，他只能够观察约一个小时，后来逐步延长到两个小时、三个小时，乃至四个小时——在此时，一切的苦受逐渐减弱，最后则完全消失。

个案 9. 塔滚村的陶薇恬(Daw Ngwe Thein)患有肠绞痛(intestinal colic)的病症，胃部也长了一颗肿瘤。小诊所开的药并未治好她的病，所以她到总医院

(General Hospital)作检查，医生告诉她应该动手术。但因为已经七十五岁，年迈且身体羸弱，所以她不敢贸然动手术。

后来，她本着「如果要死，就让我具正念地死去！」这样的想法，来到禅修中心为法精进。一开始她无法在单一威仪中保持正念很久，但是逐渐地，维持正念的时间增长了。随着正念时间加长，她的病情也随之逐渐转好。当她能够以单一威仪保持正念长达五至六个小时的时候，所有的疾病竟然痊愈了。现在(在写下此事时，[28]1975 年)，已经又过了三年，她七十八岁了，而她的病从未再复发过。

个案 10. 住在快贵村(Kyaik Kwe)五十五岁的女士陶仙蒂(Daw Sein Ti)因为腹部有个肿瘤，常受腹痛之苦，必须服用苏打(soda)来缓减疼痛，这情形已经持续十五年。为了佛陀的药方——「法的医疗」(Dhamma-therapy)*17，她来到禅修中心，依循禅师的指导，努力保持正念。一天又一天，当她的威仪变得稳固时，病情也逐渐转好。在她能够持续保持正念七个小时的时候，疾病和疼痛完全消失。现在(1975)她六十岁了，已不再需要服用苏打，腹部也不曾再有紧缩的疼痛。那时，她密集禅修的天数是十六天。

个案 11. 住塔滚带村(Ta Gun Daing) 的陶玛蕾(Daw Ma Le)，自三十岁起就受腹痛之苦，当时不像现在有许多弘扬正法的禅修中心(Dhamma-showing

Yeikthas)*18，所以她连为法精进的念头都没有。当她七十岁的时候，她住的村落附近建了一座弘扬正法的禅修中心，在此机缘下，有一天她来到此禅修中心为法精进。就如同大多数人一样，刚开始她仅能勉强地保持正念。但是，在禅师的指导(逐渐延长并维持单一威仪的正念时间)下，她终于可以持续正念、维持单一威仪五到六个小时。此后，她的病也痊愈了。现在(1975)她已八十八岁，但她的旧病从未再复发。

个案 12. 木当镇(Mu Done)昆达村(Kun Dar)马哈因寺(Mahāyin Monastery)的(一位比丘)乌雅沙(U Yasa)法师，来到禅修中心为法精进时，已罹患晕眩和积水(hydrocele，阴囊肿大)等病症超过二十年。直到他能够维持[29]单一威仪四个小时的时候，他的疾病才逐渐转好。一段时日之后，在他正念观察时，那些病完全消失。当他能够以立禅持续正念十二个小时之时，他的病便未曾复发过。

个案 13. 从雪布(Shwe Bo)坎巴罗镇(Kant Baloo Town)来的女士陶琦(Daw Khyi)，因为曾从树上跌落，导致一条腿局部瘫痪。她在仰光马哈希禅修中心遇到了一位(来自毛淡棉(Moulmein)缅瓦(Myowa)的马哈沙谛帕它那寺的)女法师，之后即跟随这位女法师经毛淡棉前往透古村(Taw Gu)的禅修中心密集禅修。起初，陶琦无法保持正念，但是当她逐渐进步而能保持正念达四小时的时候，原本的瘫痪和疼痛的情况便转好。

一个月后，她能够持续正念七个小时，也医好了她的局部瘫痪。

个案 14. 在南迪雅禅师建立透古村禅修中心(Taw Gu Village Yeiktha)之前，他在可卡来镇(Kok Karait Town)的马哈沙谛帕它那寺(Mahāsatipaṭṭhāna Monastery)弘扬正法。大约是 1963 年，该镇有位名叫陶巧晴(Daw Kyawk Khin)的女士，罹患了腹积水(ascites)的症状，腹部肿得像是怀孕一样。她曾到医院检查，医生告诉她：「必须施行手术。手术费用约一千元，但无法担保一定能治愈。」

因为心有畏惧，所以她并未接受手术治疗。这时候，她的亲戚鼓励、劝导她应为法精进，虽然意愿并不是很高，但她还是来到禅修中心。

那时，「那禅修中心里闹鬼！那些鬼会让你吓破胆！」这类的话到处谣传着，而陶巧晴也听过[30]这传闻。难怪她不想来！但是，因为她实在别无选择，也因为亲戚的鼓励与关怀的压力，她终究还是来到禅修中心。

南迪雅禅师教导她以卧禅的威仪修行正念——就她的情况而言，卧姿是最恰当的。如此修习时，她感觉身体渐渐变沉重，直到无法动弹。那时，因为她以为自己被鬼附身了，所以顿时失去正念。

她张皇失措地起座，歇斯底里地喊着：「我被鬼附身了！我要死了！你们都要害我！我不要待在这里！

送我回家...」，接着，她对那些送她来禅修中心的人感到愤怒，开始用种种语词咒骂他们。

禅师鼓励她应该继续修行正念：「女施主(dakamagyi)*19！不要离开！不要生气！要为你刚才无意中说的话道歉。你很幸运，能够来到这里并遇到我，你知道吗？我是当我们是兄弟姐妹才这么说。如果你不想躺着，没关系，你就别躺着，但是，要听我说，我解释给你听：如果你真的不想躺卧着，那么，你可以在那里走一阵子(行禅)。觉得身体沉重时，观照『重、重』；如果感觉轻快，也要观照『轻、轻』。尽你的能力，确实地观察一小时或两小时。如果你走不动了，没关系，就停下来，站在那里(修习立禅)。当你觉得沉重时，观察『重、重』；觉得轻快时，观察『轻、轻』。能观察多久，就观察多久。如果你站不住，就坐在床边，观察一阵子，觉得沉重时就观察『重、重』，轻快时观察『轻、轻』，观察愈久愈好。如果你又坐不下去，就缓慢地躺下，感觉重时就观察『重、重』，轻时就观察『轻、轻』。只要持续地观察就可以！如此而已。如果你快睡着，就睡！躺着的时候，不用害怕！我会散发慈心(send metta)，看顾着你......。」[31]

由于禅师方便善巧地教导她修习四种威仪，那位害怕卧威仪的女施主，终于因为无法以另三种威仪作正念观察，而再次采取了卧姿。在睡意兴起的同时，她整个身体变得沉重、无法动弹，但她沉着地保持正念，并没有睡着。如此观察约三个小时后，她的整个

身体变得轻盈了。那原本胀大的腹部也消泄下去，回复成正常的情况。那时，她从卧处起身，高兴地向禅师报告：「尊者(bhante)！我很讶异！真的很讶异！我的整个身体变得身轻如燕！尊者！我原本胀大的肚子也消下去了！」

个案 15. (a) 毛淡棉(Moulmein)的马琪迈(Ma Kyin Myaing)，依照禅师的教导，以四种威仪无间断地修行正念时，她的痔疮(piles)得以痊愈。

(b) 木当镇(Mu Done)的陶彭(Daw Pyone)在修行正念为法精进时，治好耳聋的病症。

(c) 透古村(Taw Gu)的毛梅(Maung Me)罹患积水三年，腹痛十年。当她能够单以坐禅或立禅持续修行正念四个小时的时候，她的两种疾病都获得痊愈，不再像过去那样，需要接受按摩以减轻病苦。

(d) 来自卡皮道村(Kawk Pidaw)的乌勇(U Hnyunt)，前来中心为法精进时，已患有约十年的积水的病症。他能够单以立禅或坐禅持续正念三个小时。七天内，他就治好积水的疾病。

(e) 来自奈容村(Naing Hlone)的马姑梅(Ma Kun Me)，脚部局部瘫痪且患有高血压已经十年。她来中心努力修行正念，因此治好长年痼疾。

(f) 卡皮道村(Kawk Pidaw)的陶恬婷(Daw Thein Tin)，到中心后一个星期，她那已局部瘫痪了一个月的腿便因为正念修行而痊愈。[32]

(g) 来自卡拉塔村(Ka Lawk Thawk)的一位女众法师陶达马瓦谛(Daw Dhammavati)，到禅修中心来为法精进。她以四威仪修行正念，在坐禅和立禅时，能够持续修行正念达十二个小时。她因此治好困扰她已久的痔疮。

(h) 道巴村(Taung Bawk)六十岁的乌瓦(U Waw)，有一脚已部分瘫痪约五年。他来到禅修中心努力修行正念(strive-in-mindfulness)，还不满七天，就治好这个疾病。

个案 16. 透古村(Taw Gu)的一位名为杨翁(Yang Aung)的男孩，有一次从树上跌下，此后腹部就产生紧缩的疼痛；同时，他也有头痛和肿瘤的疾病。本地医生的治疗并没有产生什么显著的效果。某位长老甚至说：「肝衰竭(liver failure)，无药可救。」他整个身体的肤色显得很苍白。来到禅修中心努力修行正念时，他感觉到腹部里有个东西，像是旋转的陀螺，不时令他觉得隐隐作痛。约过十天，他的肚子似乎传出了「嘎」(gayoke)的一声响，当下他心想：「它破掉了！」在那同时他的嘴中也散发出一股恶臭、热气，并淌出许多唾液。到了隔天，他竟有通体轻盈、舒畅的感觉。当他能以坐姿或立姿持续修行正念六个小时的时候，所有的疾病便都消失。他也能够连续先以坐姿，再以卧姿分别持续修行六个小时。后来他出家成为沙弥，一直到现在(缅历 1338 年月(Tabodwe)的第十四个月缺日，即约公元 1976 年 2 月左右)，他仍住在透古禅

修中心(Taw Gu Yeiktha)。

个案 17. 来自毛淡棉(Moulmein)的男孩毛唐伟(Maung Than Win)精神错乱，言行举止乖张。虽然曾求助于某位驱邪者，但没有什么效果。曾到过精神医院求诊，然而一样没起什么作用。[33]总医院的医生开的药，也无法有效医治。最后，他来到透古禅修中心为法精进。渐渐地，他的心沉静了下来。当他能够以单一威仪保持正念六个小时的时候，他的精神疾病竟然就此痊愈了。现在，也就是缅历 1338 年 12 月(Tabodwe)的第十四个月缺日(即约公元 1976 年 2 月左右)，他已成为禅修中心里的一位沙弥。

马哈希尊者的注解

木当镇(Mu Done)透古村(Taw Gu)马哈沙谛帕它那寺的业处阿阇黎南迪雅禅师，于缅历 1338 年的 12 月(Tabodwe)将上述(编号 1 至 17)的案例交给马哈希尊者。南迪雅禅师本身能够分别以立姿或坐姿，持续修行正念长达十二个小时以上。以卧姿修行时，他能够连续正念观察二十四至二十六个小时；据说，从开始直到他起身之前，他的身体和四肢完全保持不动——一直保持着最初躺卧时的姿势。他也教导跟从他学习的禅修者，效仿这种尽力延长每种威仪姿势的修

行时间之方式进行正念观察。尤其他会教导禅修者以立姿持续修行正念三小时，四小时等等。现在，已九十岁、有三十二年戒腊的他，虽然年事已高但仍然很健康，可以安步当车地四处走动。上述他所提供的故事，纯粹只述及有关疾病的痊愈，没有提到毗婆舍那智现起的部分。然而我们应了解，禅修者的重病之所以能够痊愈，乃是因为那些能以单一威仪姿势保持正念不断三个小时或更久的禅修者，已经修得强而有力且与「生灭智」(udayabbayañāṇa)或更高的毗婆舍那智相应的「觉支法」(saṃbojjhaṅgadhamma)。

五、班迪达禅师(U Paṇḍita)指导的禅修者个案

个案 1. 住在仰光塔魏区 (Ta Mwe, Race Course South Side, No. 32)五十五岁的陶庆娴(Daw Khin Sein)，在四十五岁那一年，腹部长了一个肿块(lump)，此后，上腹疼痛(epigastrium)、头痛、晕眩、消化不良，以及其它小病症便接踵而来。如果不小心吃到较难消化的食物，病情就会加剧。虽然她曾接受传统及西方的医疗，服用各式的药物，但都未见效。

最后，她的一位当医生的儿子建议她动手术。但是，因为陶庆娴对动手术感到害怕——或者，因为她想要为法精进，所以她在缅历 1337 年 1 月(Hnaung Ta Gu)的第八个月盈日(公元 1975 年 4 月)来到禅修中心。

几天后，她旧疾(腹部的肿块)发作，其他的小病症也伴随而来。她哭泣道：「来禅修中心是错误的决定！」还曾生起了不如归去的念头。那时，她年轻时被木头砸伤过的大拇指旧伤也复发了，让她痛得掉下眼泪。加上两年前开始出现的上臂疼痛，也在此时雪上加霜地猛烈折磨她。[35]

尽管这些发作的旧疾煎熬着她，她仍然努力奉行禅师的教导。就在一次当她专心致志于正念修行时，木头所造成的拇指旧伤以及上臂的疼痛完全地止息了，

那时她的身体感到清凉、舒适，完全没有那些疾病的任何征兆。从此，她对正念修行更加具有热忱。在密集禅修的第二十八天，那原本压迫到胸口，让她感到闷苦难受的大肿块向下挪移且「嘎」的一声碎裂瓦解！随后，因肿块碎裂所引发的出血弄脏了她的下裙，接连三天她必须经常更换衣裳。从中，她也了悟色身是个沉重的负担。虽然她曾以为这大出血会让她变得虚弱，然而她发现结果正好相反，她比以往更强健，更健康，身心同时获得净化。

随着肿块碎裂，原本伴随而来的疾病也得以痊愈。除了感恩禅师之外，她也感激她的丈夫能支持她全心地为法精进。在此之后，她满怀信心地持续精勤努力直到圆满殊胜的毗婆舍那智，禅师对她的努力相当满意。此外，以往她必须慎选食物，但从此以后她已不必那样挑选食物。回家后不到十天，她去作检查，结果得知已不需动手术。至今，陶庆娴仍然很健康，不论是世间的杂事或者是修行，她都比以往更加得心应手。[36]

个案 2. 五十九岁，住在仰光马哈希禅修中心(Mahāsī Thathana Yeiktha)职工园区的陶昙(Daw Than)，在三十岁时就患有高血压。无论是传统或西方的医药都只能稍略缓和病情，无法彻底治愈。她必须每日测量血压，因为高血压的症状日益严重，无论在身体上或心理上都受到很大的痛苦。虽然她曾有为法精进的念头，但一直没有付诸行动，她以为，自己的健康状况无法

让自己保持正念。

终于，在缅历 1337 年 2 月(kason)(公元 1975 年 5 月)，在强烈的求法欲之驱使下，她来禅修中心修行毗婆舍那，然后就在禅修中心久住下来，禅修中心成为她的家。开始的时候，并没有特殊的事情发生。第五天，她的血压上升，头部沉重到抬不起来，她的子女因而赶到中心来要接她去接受医疗，但是那时她心想：「我宁可在为法精进的时候死去！」所以她决定不离开，要留下来继续努力修行。

以坐姿修行正念时，她的身体不时摇动、倾斜，好像要从座位跌下似的，身体既沉重又僵直。当她依循禅师的指导，不断地以正念观察当下生起的一切现象时，她感觉某个东西在胸中爆裂！蓦地，她的整个身体被卷入烘然热气之中，同时也散发出光芒[iii]。在此之后，她的正念修行非常顺利。以前刚开始时，她必须很努力才能坐修一个小时，但是自从这件事之后，她能够禅坐两个半小时，而且只觉得舒适、喜悦地坐了一下子而已，身体感觉轻快，没有任何痛苦。她持续地努力，一直到密集禅修结束，禅师对她的精进感到相当满意。在她离开禅修中心时，[37]已测不出有任何高血压的迹象。以前，她的脸稍有浮肿，头部也有沉重感，现在这些都消失了。在一次的书面报告中，陶昙提到，因为受到「毗婆舍那法」(vipassanā dhamma)的恩典，她的高血压已完全治愈。现在，她比以前的任何时候还要来得健康。

个案 3. 住在仰光善乔区(San Kyaung)参连路(Shan Lein)11 号的陶明明琪(Daw Myint Myint Kyi)，自二十岁起就为心脏病所苦。在缅历 1328 年时(公元 1966 年)，她到医院检查，医生告知她应在十四天内动手术。这时她生起想要归依三宝的念头，于是供斋、布施供养以马哈希尊者为首的僧团，进行归依、受戒以及「浇水回向」的仪式(water-pouring-dedication)*20。那时，马哈希尊者鼓励她在动手术之前要为法精进，因此她就来到禅修中心用功。约在禅修的第五天，她感觉全身充满脓汁(pus)，心脏也感到疼痛。因为坐禅时她难以保持正念，所以便以行禅的方式培养正念。约行禅四到五个小时、在晚上十点的时候，她换成坐姿修行，约二十分钟后，正当她觉得心脏似乎快要跳出来的时候，她听到一个爆裂声！受到惊吓的她，四肢不雅地摊了开来，那时她也"看到"("saw")像弹珠大小(marble-sized)的肿块破碎迸裂。之后，虽然她继续观照，但除了感觉到坐禅很顺利之外，并没有特别的事发生。接下来的五天，她的修行一样状况良好。

修行了十天后，她回医院作检查，医生告诉她不再需要动手术。之后，当她有任何的疼痛[37]时，只要以正念作观察，疼痛就会消失无踪。今年(1977)四月她到医院复检，医生告诉她，已经没有高血压的症状了。陶明明琪自己也说，她现在觉得身体很强健，没有丝毫不舒服的感觉，而她的高血压是因为正念观察而痊愈的，没有藉助任何手术。

六、桑瓦拉禅师(U Saṃvara)指导的治病个案

[39]

个案 1. 住在仰光第二十七街 119 号的陶恬琦(Daw Thein Khyit)在看顾孙子的时候，她坐的秋千的绳子突然断裂，导致脚踝*21 严重骨折，医生因此施用钢钉来固定骨折处。由于这个伤，她不能正常地弯曲(交叠)双腿，并感到很不舒服。这情形大约已经六年了。这位女施主(dakamagyi)于缅历 1339 年 2 月(Kasone)的第八个月盈日(公元 1977 年 5 月)来到中心密集禅修，第二十天，她已经可以随意弯曲双腿，随意盘坐。其后，随着正念的强化，她的伤完全痊愈。现在(同年 3 月(Nayone))她仍然在中心为法精进。

个案 2. 住在仰光阿龙区(Ah Lone)兴罗路(Hsin Hla)1 号的六十四岁陶努(Daw Nu)，自十四、五岁起就患有「风疾」*6。恼人的风疾经常两、三个月就复发，让她觉得胸、背互相挤压，很不舒服。在〔缅历 1339 年〕1 月(Hnaung Tagu)的第十四个月盈日，她来到禅修中心为法精进。约一星期后，她的旧病复发，胸口紧缩、腹部鼓胀，让她觉得快要跌下座来。不过她还是依照禅师的指导，以正念观察这些现象，之后即吐出一些痰液(phlegm)[40]，并觉得舒服轻松许多。三或四天之后，同样的症状再次发生，且她感觉那些痰液是从背部里缓缓地推移出来的。由于坚定的正念，她的病

症终于完全获得痊愈。之后，她持续努力修行正念，直到能够聆听「观智」的录音带(Nyanzin)*10。现在，她仍然很健康、快乐。

个案 3. 已七十岁，住在北奥卡拉帕(North Oukkalapa)塞卡吴路(Sekkawut)5 巷 118 号的陶拉(Daw Hla)，颈背有疼痛的毛病，太阳穴到眼窝也时常会感到麻麻的刺痛。她必须随身携带药膏、药油以便不时之需。因为这些毛病，她的一眼已失去视觉功能。此外，她必须避开令人作恶的烧焦味道*22，饮食也要留心控制。弯身(或低头)时，她的头部会感到突来的刺痛。在缅历 1338 年 1 月的第一个月缺日(公元 1976 年 4 月)时，她到中心为法精进。修行三天后，她感觉颈背传来阵阵刺痛，尽管她持续地观照，但刺痛感并未消失。然而她仍旧依照禅师的指导，精勤不懈地观照，一段时间之后，原本令人不舒服的苦受就如同拔出深陷的钉子一样，就此解除。持续地修行正念，她的定力和慧力逐步地渐渐加深。现在她已不像以前那样需要每天看医生，也不再需要药油或药膏来缓减病痛。

个案 4. 六十六岁，住在南奥卡拉帕(Sourth Oukkalarpa)第十六区达摩庸路(Dhamma Yone)421 号的陶塔(Daw Tha)，有肩痛和背痛的毛病。她总觉得背、肩紧缩，呼吸也不顺畅。按摩只能让她暂时得到纾解。每次只要坐下约十到十五分钟，背部就开始产生灼热的紧缩感，[41]好像被烧热的棍子戳到一样。缅历 1339

年2月(Kasone)的第四个月缺日(约公元1977年5月)，她来中心为法精进。依照禅师的指示，她谨慎且紧密地观察腹部起伏、坐姿、触点及紧缩感。由于这样地以正念作观察，紧缩的疼痛感因此消失。然而两、三天后，它们又出现了，但在正念观照下疼痛感再次消失。不久后，紧缩的疼痛又次现起，而且愈是加以观照、疼痛感就益加强烈，就这样逐渐(有阶段性)地加剧，然后，突然之间，一切疼痛顿时完全消失，呼吸也变得顺畅自在。现在，她仍然法喜充满地为法精进。

个案 5. 六十三岁，住在仰光阿那罗他路(Anawratha)108 号的陶娘英(Daw Nyan Ein)，右大腿僵硬已五年。因为这腿疾，她在行走的时候总是紧绷僵直而步伐蹒跚，拜佛时也不能好好地跪坐，姿势很奇怪。在当时她得一个月让人按摩两、三次，才能稍稍纾缓不适。虽然曾有许多人鼓励她为法精进，但是因为她心想，自己连坐都无法端正地坐好，怎么能修行。不过在缅历 1338 年 1 月(Hnaung Ta Gu)第十个月缺日，也就是泼水节(Thingyan)的前夕*23(公元 1976 年 4 月)，她终于来到中心为法精进。依照禅师的指导，努力修行正念约一个月后，她便能端正地坐着。之后随着正念观察的功夫日深，大腿的紧绷僵硬感彻底消失。恢复健康后，她仍然持续地努力修行乃至能够聆听「观智」的录音带(Nyanzin)，时至今日，她还在继续禅修。

个案 6. 六十八岁，住在仰光空帖路(Kone The)439 号的陶晴咏(Daw Kyin Yone)，(来禅修中心为法精进时的)四年前，就患有支气管炎。这疾病让她的身体一直很虚弱，尤其在热季时哮喘得更严重，[42]咳嗽时，总会咳出约半汤匙的痰，而咖啡和其他甜点会让她的病情加重。她甚至无法仰躺着睡觉，必须脸朝下趴着才能勉强入睡，在每天夜里都会因不适而中断睡眠，有时甚至会醒来三次之多。白天的情况，则比夜间还糟。为了这个疾病，医药费已花了将近三千元缅币。在缅历 1338 年 12 月(Tabaung)的第十一个月缺日，她来到中心为法精进。十天后，因为正念的修行，她的支气管炎得以痊愈，此后也不再需要刻意禁食某些食物。她后来持续修行，直到能听闻「观智」的录音带。现在她身体仍很健康。

个案 7. 五十二岁，住在泰其镇(Taik Kyi)阿巴街(Awbar)231 号的陶庆雪(Daw Kin Shwe)，从四十五岁开始就有胃病，饥饿时胃会痛、稍微吃多一点时胃也会痛。大多数时间，她只能吃粥。医生帮她打过许多针，她也住院治疗过，然而都只能暂时地纾解病痛而已，症状仍一次又一次地发作。她也曾接受过缅甸传统医疗，不过一再复发的情形依然。为此她已付出许多医药费，且身体变得羸瘦虚弱。后来，她总是要随身携带着苏打以备不时之需。受这胃病之苦以来，已整整十一年了。

缅历 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)第五个月盈日(公

元 1976 年 4 月)，她来中心为法精进。四、五天后，那胃疾在她观照时疼痛即消失，但在第二十天时又复发。她依禅师所教，持续观察那疼痛，两天后她的病完全得愈，从此未再发作。[43]在 2 月的第七个月缺日(约她到中心后的第 42 天)，她就被允许聆听「观智」的录音带(Nyanzin)，之后她又继续精进直到 3 月的第八个月盈日。她不用再避开某些食物，不用再接受打针治疗，体重也回升，原本带来中心的药物都无需用上。现在，在记录这事时(即 3 月的第 10 个月缺日)，她仍旧健康快乐。

个案 8. 五十二岁，住在仰光耶加妙其路(Ye Kyaw Myaung Kyi)42 号的陶婷婷(Daw Tin Tin)，因跌倒而伤到她的右大腿。种种的治疗只能让她的病情暂时转好，但未能彻底治愈。拜佛时，乃至求戒时，因为疼痛的关系，她都无法安稳地坐好。当她在缅历 1338 年 1 月(Hnaung Tagu)的第一个月缺日来中心为法精进时，她的病况已经持续两年。精进修行期间，某次在她专心禅坐约一小时的时候，她感觉臀部彷若长出一个大肿块。当她继续观察那个肿块时，她感觉到它发出像是冒泡的「啵！」的一声，倏地从她的大腿剥离开来。当初在她来中心开始禅修之时，她只能打坐很短的时间；十五天后，她可以一坐两、三个小时，一天坐个五次以上；最后，她可以连续打坐四个小时。又过了十五天后，她的病全好了。现在她健康又快乐，不需再依赖药物或按摩。前后大概精进用功了五十天，她就听到「观智」的录音带(Nyanzin)。返家以后，她

也尽可能地找时间练习正念的修行。

虽然还有许许多多其他的例子，但是上述这些案例应就足以证明，修行正念确实可以治愈疾病。

七、 疾病由于觉支而得痊愈

[44]

在上述的故事里，重大疾病不靠咒语或一般的医药〔而只靠毗婆舍那修行〕就能痊愈，这确实是件奇妙的好事。当然，认定只有世间医药才有疗效的人，可能不会相信这些事。无论如何，因为上述这些毗婆舍那治病的案例都是千真万确的真实故事，若不相信，只是窄化自己的知识和视野而已。在此，我们应解释疾病之所以能痊愈的原因。

曾有一次，大迦叶尊者(Mahākassapa)生了重病，佛陀即为他开示关于七觉支(bojjhaṅga)的法义，听闻佛陀的说法，尊者的疾病便不药而愈。同样地，大目犍连尊者(Mahāmoggallāna)也曾经因为从佛陀那里听闻到同样的觉支法的法义，而治好自己的疾病。此外，佛陀亦曾于染重病之时，吩咐阐陀尊者(Cunda Thera)讲述觉支法，阐陀尊者说毕，佛陀的疾病也得痊愈。这些事迹被记载于佛典中[iii]，几乎每个佛教徒都耳熟能详。听闻过这些事迹的人，相信都能接受并深信「觉支法」的力量，堪能治愈疾病。

我们可以问，在上述三个佛典所记的事例中，疾病是否因为听闻到说法的声音而得痊愈？[45]或者，疾病之所以能痊愈是因为专注听法时自身内生起了觉支法？认为是说法的声音治好了疾病，这也不无可能；但是，应知道，闻法时所生起的净信等等善心，也能

让疾病消失；同样地，我们也应知道，在听闻佛法时，因为保持正念而生起的觉支法，能够治愈疾病。在上述这三种方式中，最后一种应是最可靠的。此下，即约略解释疾病如何藉由第三种的方式而得治愈。

佛陀曾分别向尊者大迦叶及大目犍连说示：

> Sattime, Kassapa bojjhaṅgā (sattime Moggalāna bojjhaṅgā) mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.[liv]

〔逐词对照翻译(Nissaya)：〕

Kassapa：迦叶！　(〔或〕Moggalāna：目犍连！)
bhāvitā：若〔人〕修得、
bahulīkatā：反复修习
mayā：我已
sammadakkhātā：彻底说明过的
sattime bojjhaṅgā：七个觉支，
saṃvattanti：〔它们〕将会引生
abhiññāya：殊胜的智慧、
sambodhāya：彻底的觉悟，
nibbānāya：以及涅槃，一切烦恼的止息，苦的止息。

在这里，「彻底说明过的」一词，意指「唯亲证后才能真正被正确地说明的」。有些人可能只凭推测、思维，就据以讨论世间和修行的种种事，[46]而他们

对于那些事其实完全没有亲身或者说是直接的经验。就此看来，不能说他们的话是正确的。与此迥异的是，佛陀只会在亲证或亲知(某事)后，才讨论它，俾使其他人也能和他一样亲自证知。换言之，佛陀只述说真理，佛陀的话不可能有讹误。因此佛陀于开示中用“sammadakkhātā”这语词，即「已被彻底说明过的(觉支)」〔可知，已被彻底说明过的觉支法，是佛陀亲自证知的真理〕。

对于「引生殊胜的智慧」这句话，人们可能会提问：了知什么？何谓殊胜？答案是，了知「四圣谛」。其了知的方式不是藉由听闻，而是以「殊胜」的方式，「亲证」的方式了知四圣谛：在自身*24 里只有名(nāma)、色(rūpa)，他人*25 也只是名、色〔的组合〕，究竟而言(ultimately)，*26 并没有众生这样的事物存在；再者，透过自身的直观而了知：由于它们不断地「变异、崩解」(becoming and breaking up*27)，(名色)它们只是无常、苦、无我的现象。这样的了知，就是「殊胜的智慧」。仅是强记死背关于觉支的教法，是否能够拥有这种智慧呢？显然不能。为了让我们确实理解，只有在自身修得、且反复修习觉支法(bojjhaṅgadhamma)，这种殊胜的智慧才会生起，所以佛陀说：

「bhāvitā：若〔人〕修得、
bahulīkatā：反复修习。」

「引生彻底的觉悟」也是如此。无明(avijjā)和愚

痴(moha)，使吾人在见、闻、嗅、尝、触、想之时，无法明确了知存在的事物只是展现无常、苦、无我性质的名、色两种现象而已。譬如我们常在初见(一个视觉对象〔眼所见色〕)之后，即认知这视觉目标是女人、男人等等[47]，然而事实上这就是妄想、愚痴(moha)。同样地，在闻、嗅、尝、触、想之后，认知到感官对像是男人、女人等等，也是妄想、愚痴。这种错误认知，令我们无法正确了知事物。相反地，在见、闻等之后，如果能立即生起正念观照，就能够了知实相——名、色的生灭，它们的无常、苦、无我本质。如此了知事物，就是穿透愚痴后所得的觉悟。如果以正念观察每次见、闻、嗅等现象而修得觉支法，穿透(愚痴)而生的觉悟就会产生。因为了知难知之事，所以称之为「彻底的觉悟」。藉由道智证得涅槃时，此彻底的觉悟会更加明显。因此，经典说「引生彻底的觉悟」。

依照上面所说的，藉由毗婆舍那智与道智而彻底了知事物的本质时，一切烦恼和苦将会止息。因此经典说：「nibbānāya saṃvattanti」——引生一切烦恼的止息与苦的止息。世尊略说教法大义之后，即广解内容如下：

> Katame satta—satisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

〔逐词对照翻译(Nissaya)：〕

kho, kassapa：大迦叶！

Katame satta：七个〔觉支〕是哪些呢？[48]
bhāvito：若〔人〕修得、
bahulīkato：反复修习
mayā：我已
sammadakkhāto：彻底说明过的
satisambojjhaṅgo：念觉支，
saṃvattati：〔它〕将会引生
abhiññāya：殊胜的智慧、
sambodhāya：彻底的觉悟，
nibbānāya：以及涅槃，一切烦恼的止息，苦的止息。

对每次生起的见、闻等现象，保持念住或观察，就是「念觉支」。「觉支」"bojjhaṅga"一词，由 bodhi (=觉悟、智慧)，和"aṅga"(=要素、成分)所组成。"bojjhaṅga"的意思，是「觉悟的要素」，事实上，指的就是「毗婆舍那智」(vipassanāñāṇa)和「道智」(magga-ñāṇa)的要素。依据「次级的诠释」(inferior method of interpretation, omakanaya)，「名色辨别智」(nāmarūpapariccheda-ñāṇa)、「缘摄受智」及「触知智」可称为觉支；然而注释书乃以「高级的诠释」(superiour method of interpretation, ukkaṭṭhanaya)来解释，所以说「觉支」只从「生灭智」开始。就此而言，前述疾病的治愈和疼痛的止息等情况，应理解为从「生灭智」开始才变得显著。然而，对于热忱、精勤、全心投入的禅修者来说，在毗婆舍

那定力变好时，即可能感受到病情趋向缓和。

每次观察「起、伏、坐、触、想、痛、见、闻…等现象时，所具有的「念」，就是「念觉支」(satisambojjhaṅga)。应记得，病痛的治愈或消失，归功于每次正念观察时所培育的「念觉支」。[49]「择法觉支」(dhammavicaya)和其余的觉支，则是随着「念觉支」的观照力而生起、增强。

「择法」是一种直观的智慧，能够检验名、色，分辨它们的特相与共相，即是无常、苦、无我。每次正念观察时若能如此辨别，就是在修习「择法觉支」的智慧。不消说，藉由此「择法觉支」，能够成就「殊胜的智慧」等等。因此，佛陀说：

> dhammavicayasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
> 「迦叶！若〔人〕修得、反复修习我已彻底说明过的择法觉支，〔它〕将会引生殊胜的智慧、彻底的觉悟，以及涅槃——一切烦恼的止息，苦的止息。」

再者，每次正念观察时，行者需要努力才能作好观察。这个努力就是「精进觉支」(vīriyasam- bojjhaṅga)。当观察的正念，趋于稳定成熟的时候，喜悦(pīti)会生起，喜悦在「生灭智」现前时，尤其明显。随着喜悦而到来的身心宁静，即是「轻安」(passaddhi)。当观察的正念趋于稳定成熟时，这「轻安」也会变得显

著。每次正念观察时，(心)像是被钉住一样，牢固地安置在所缘上，这样的(心的)特质就是「定」(samādhi)。观察顺利的时候，这个定会开始出现。因此，佛陀如下那样教导「精进」等觉支：[50]

> vīriyasambojjhaṅgo….pītisambojjhaṅgo…passaddhisambojjhaṅgo….samādhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
>
> 「迦叶！若〔人〕修得、反复修习我已彻底说明过的精进觉支...喜觉支...轻安觉支...定觉支，〔它〕将会引生殊胜的智慧、彻底的觉悟，以及涅槃——一切烦恼的止息，苦的止息。」

当正念和观照力特别好的时候，禅修者不需要为了让所缘清晰而刻意努力*28——正念的观察像是自动生起一样*29。这时候，信和慧平衡，精进和定也互不超胜，这种平衡的状态就是微细难知的「舍觉支」(upekkhasambojjhaṅga)。只有透过毗婆舍那修行证得「生灭智」的时候，才能亲身体验此舍觉支。佛陀这样教导舍觉支：

> upekkhasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.
>
> 「迦叶！若〔人〕修得、反复修习我已彻底说明过的舍觉支，〔它〕将会引生殊胜的智慧、彻底的觉悟，以及涅槃——一切烦恼的止息，

苦的止息。」

以上即是佛陀针对七觉支，为大迦叶尊者所说的教导。佛陀也曾对大目犍连尊者，说示相同的教法，[51]二则经文，只是当机众不同而已。如上述的教导后，佛陀结论说：

> Ime kho, kassapa, satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.
>
> 「迦叶！若〔人〕修得、反复修习我已彻底说明过的这七觉支，〔它们〕将会引生殊胜的智慧、彻底的觉悟，以及涅槃——一切烦恼的止息，苦的止息。」

经典记载，在听闻佛陀针对觉支的说法后，大迦叶和大目犍连两人原本的疾病即彻底痊愈[lv]。我们可以这样思考这件事：二位尊者在思维证得阿罗汉以前所修得的觉支法之后，以正念观察当下生起的名、色法而(再次)修习它们时，疾病得以痊愈。

就如现在的西医会说：「如果"好的"组织(如血球等等)，在药物的帮助下，打败"坏的"微生物(细菌/病毒)，疾病就会痊愈。同样地，可以认为「由觉支法所缘生的"好的、清净的"色法战胜"坏的"色法之后，因为坏的色法消失、灭尽，所以疾病得以痊愈。」

大迦叶尊者和大目犍连尊者皆是阿罗汉，本来即具有能够轻易地修习觉支法的能力。但是，因为在闻法的助缘下所修得的觉支法比未闻法而修来的更有力

量。我们也可以认为，为了让(听者)修得特别有力的觉支法以治愈他们的疾病，[52]佛陀才开示这个教导。在聆听阐陀尊者(Cunda)依佛陀指示所说的类似教导后，佛陀自己也疗愈本身的疾病。就此而言，听闻佛法显然是相当重要的。因此，当任何能正确说法的人在讲说佛法时，我们都应该仔细且恭敬地谛听。我们尤其应小心，不能怀有不敬的态度，以为「我已经知道了！这人不可能说些我不知道的事！」

至此，我们可以了解，佛陀和阿罗汉能够透过觉支法的修习，灭除如疾病和疼痛等的身苦，安乐地活在现世。我们也明白，禅修者，即使并非是阿罗汉，也同样能够依此去除病苦和疼痛。

佛陀和阿罗汉透过毗婆舍那修习觉支法而安乐地活在现世，这一点充分记载于《相应部．蕴相应》(缅甸版 SN II 136)：

> api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukkhavihārāya ceva saṃvattanti satisampajaññāya ca.

〔逐词对照翻译(Nissaya)：〕

api ca：虽然，就阿罗汉而言，毗婆舍那，即观察五蕴的无常、苦、无我，并不会对他的修行有所增减。

ime dhammā：但是，在见、听、触、知等现象生起时，因观察这些名色法的无常、苦、无我，[53]而现起的这些觉支法和道支法

bhāvitā：若被(他们)修习，
bahulīkatā：一再修习，
saṃvattanti：(这些法)将引生
diṭṭhadhammasukkhavihārāya ceva：现法的乐住，以及
satisampajaññāya ca：念与明觉(的生起)。

(马哈希尊者的)《具戒经讲记》(Discourse on Sīlavantasutta)，已详细说明上述巴利的涵义。

就现在仍未成为阿罗汉的禅修者而言，除了在疾病疼痛消失后可以拥有「现法乐住」之外，还能获得 abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti〔引生殊胜的智慧、彻底的觉悟与涅槃〕的利益——此中，藉由毗婆舍那修得觉支的真正利益即是 “abhiññāya … saṃvattanti”〔引生殊胜的智慧〕；至于病愈后所得之身安乐，则只是附带的次要收获。因此，想要治愈疾病而勤修正念的禅修者，也应该要继续努力直到藉由殊胜的毗婆舍那智了知四圣谛，并藉由道智、果智亲证涅槃、体验一切苦的止息，如此才算获得毗婆舍那的真正利益。

巴英术语汇编

Abhidhamma	具备分析式教理的佛典，它以仅持续「生、住、灭」三个小刹那的「心识刹那」作为时间刻度。
Anatta	无我。
Anicca	无常。
Aṅga	要素、成分。
Arahant	完全断除烦恼的圣者。
Ariya	圣的，或证得圣道的圣者。

Ariyamagga	圣道，(阿毗达摩中，有时只作 magga)，指证见涅槃，同时拔除「结」或「烦恼」的道心刹那。 (i)藉由预流道(sotapatti-magga)，成为须陀含，它断除我见、疑、戒禁取见。 (ii)藉由一来道(sakadāgāmi-magga)，成为斯陀含，它薄弱欲贪和瞋。 (iii)藉由不还道(anāgāmi-magga)，成为阿那含，它彻底断除欲贪和瞋。[59] (iv)藉由阿罗汉道(arahatta-magga)，成为阿罗汉，它进一步断除五上分结：色贪、无色贪、慢、掉举、无明。
Atta	我、灵魂，任何被认是永恒不变的实体。
Attakilamathānuyoga	苦行、自我折磨。
Aṭṭhakathā	巴利三藏的注释书。

Avijjā	无明。
Bhante	大德啊！尊者啊！
Bhikkhu	比丘、乞士。
Bojjhaṅga	觉支，智慧的因素。
Citta	心。
Dhamma	佛法、真理。
Dhamma	事物、现象。
Dhammavicaya	择法，检验(直接经验的)现象。
Dīghanīkāya	《长部》。
Dukkha	苦、痛、灾难。
Kammajarūpa	〔业生色，〕由业所生的色。
Kammaṭṭhāna	〔业处，〕(心灵上的)工作场所，也就

是观察、专注的所缘、目标。

Kammaṭṭhānācariya　〔业处阿阇黎，〕教导业处的老师，禅师。

Kappiya-kāraka　〔净人，〕帮助比丘将资具转为如法的人，比丘的财产管理者或侍者。

Magga　道 (参考 ariyamagga)。

Maggañāṇa　道智。随着道心而生起的智慧，它能见到涅槃。

Majjhimanikāya　《中部》。

Metta　希望他人幸福的慈心状态，其中完全没有私心。[60]

Moha　愚痴。

Nāma	「名」，具有「倾向=了知所缘」的能力」；心理现象。「念住一切在自身内生起的名法」，意指：藉由正观照，只是纯粹地知道自己的念头、想象、心理状态(如喜、悲、焦急、贪、瞋、疑、挫折感、快乐等)，而不批判、评断它。
Nāmarūpapariccheda-ñāṇa	名色辨别智。
Ñāṇa	「智」 (在此，用「直观的洞察」较适合。)
Nibbāna	涅槃，一切苦(诸行)的止息。
Omakanaya	次级的诠释。
Pāli	〔巴利，〕和注、疏相对的三藏圣典；或者指记载三藏圣典的语言。
Paññā	慧。

Paramattha	「究竟法」，也就是不用概念思维想象，而被直接觉知的真实事物。依据阿毗达摩，有四种究竟法：「心」、「心所」(名法的一种，和「心」共生、共灭)、「色」和「涅槃」。也可参考〔本篇〕注*26。
Parinibbāna	阿罗汉死亡后的状态，一种完全无苦的状态。
Passaddhi	轻安、宁静。
Paṭipatti	行道、修行方式。
Phala	果。仅一刹那的「道心」拔除了相对应的烦恼。[61]紧接在「道心」之后(仍以涅槃为所缘)的两、三个心识，即名为「果心」，它们只是「道心」的结果，享受着涅槃而未作任何(拔除烦恼的)工作。
Phalañāṇa	果智。与道心一同生起的，直观涅槃的智慧。

Phalasamāpatti	果等至——除了紧接于道心之后的「果心」之外，其他享受着涅槃乐的「果心」即是「果等至」。随着个人的定力不同，「果等至」的时间，可能延续几秒乃至最多七天。
Pīti	喜。
Puthujjana	凡夫，非圣者。
Rūpa	色。究竟法的一种，不具有认知的能力，不会有所缘。其特色是，它会受气温等影响而变坏、改变。在实际修行里，「色」指五根所直接经验到的五种感官对象，如颜色、声音、气味、味道、以及如热、冷、重、轻、硬、软等的现象。
Rūpajivitindriya	色命根。
Saddhā	信、信心。
Samādhi	定。

Sāmaṇera	沙弥。
Sambojjhaṅga	觉支，智慧的要素。
Saṅgha	佛教僧团。
Sammadiṭṭhi	正见，圣八支道的第一支。
Sammasambuddha	〔正等觉〕仅靠自己而完全觉悟的人，佛陀。
Sampajañña	〔正知，〕透过直观而得的现量智。[62]
Saṃvega	(修行上的)迫切感〔，出离心〕。
Saṃyuttanikāya	《相应部》。
Sāsana	佛陀的教法/教导。
Sati	念，观察 (见〔本篇〕注*1)。
Satipaṭṭhāna	念处。

Sīla	戒、尸罗。
Sīmā	戒堂，僧团用来传授具足戒、每半月诵戒的地方。
Sutta	经、修多罗。
Thera	〔长老，〕戒腊十年以上的比丘。
Ṭīkā	注解《注释书》的《疏钞》。
Udayabbayañāṇa	生灭智(洞察名色法刹那生灭的智慧)。
Ukkaṭṭhanaya	高级的诠释。
Upajjhācariya	亲教师，剃度新来比丘的长老。
Upādānakkhandha	五取蕴，成为执着对象的五种(名、色)法。
Upekkhā	舍、中舍，中庸的。

Vassa	佛教僧团每年雨季时结夏安居三个月的期间，每安居一次，戒腊即增加一岁。
Vipassanā	〔毗婆舍那或内观〕，不断观察自身名、色现象时，了知名、色法真实本质的直观智慧。
Vīriya/ viriya	精进、努力。
Yogi (m.), yoginī (f.)	为法精进的人，禅修者。

附录(一)

马哈希思想的宝石

马哈希思想的宝石

戒喜禅师(U Sīlānanda Sayādaw) 开示
一九九八年四月四日于美国上座部佛教会(TBSA)「一日禅」

我想从这本马哈希尊者开示选集中，选一些段落读给你们听。马哈希尊者的著述颇多，大多数是他在不同场合的开示。这些已被誊写、汇编、刊行出版的开示，因为经过整理、编辑，所以阅读起来并不困难。

我手中的这本书，是从尊者许多英译著作中节录一些段落而集成的，由斯里兰卡佛教出版协会(BPS)出版。马哈希尊者所教导的佛法内容极为广泛，事实上，尊者的开示总是依据佛典，加以详细的说明，并将内容结合实际的禅修实践，这是尊者开示的特色——他总是谈到修行。在此，我们将他的这些开示称为「马哈希思想的宝石」。

一、将教理知识付诸实践

我想读给你们听的第一段文，标题叫作「将教理知识付诸实践」。修行实践是最重要的事。佛陀的教法就像药方，如果我们要从药方获得利益就必须服用

那帖药，光是拥有药方而不服用，无法治好我们的疾病；同样的，佛陀的教导是要拿来实践的，只有实践佛陀的教导，我们才能从实践中获得利益。在此，马哈希尊者说到「将教理知识付诸实践」，他说：

> 依据佛陀的教示，圣八支道能令人到达没有苦的境界。然而我们须牢记，只有真正实践那条道路的人，才能从苦解脱。譬如当你旅行时，车子可以将你载到目的地，但是站在车子旁边的人只会留在原地。圣八支道的知识就像那部车子，如果你驾乘它，它就能载你抵达目的地；如果只是站在车子旁边，你便哪里也去不了。想从一切苦解脱的人应该使用那部车子，也就是，他们必须将他们的知识运用在修行实践上。在佛法中最重要的事，是「透过修行到达一切苦止息的涅槃」。〔录自《依圣八支道至涅槃》〕

佛陀教法的宗旨是要帮助众生从苦解脱，去除一切的苦。马哈希尊者说，如果我们想要断除苦，就必须实践佛陀所教导的法，只有当我们实践佛陀的教导时，我们才会从佛法中获得利益。

二、最初的怀疑

修行之际，我们或许有时会怀疑所修的方法：「只是观照当下的所缘就能够看到诸法的本质吗？」我想，

许多人都有这样的疑惑。在一次开示中，马哈希尊者提到他也曾经怀疑「念处」的修行方法。他说：

> 有些从未禅修的人也许会心存怀疑。因为「眼见为凭」，会有怀疑，是由于没有亲身的经验。

当你未亲身体验时，你可能会对这修行有所怀疑。尊者又说：

> 我自己也曾经心存怀疑。那时，我并不喜欢「念处的方法」，因为老师都未提到名色、无常、苦、无我等等的佛典术语。[2]但是，教导这方法的老师〔根本杰打汪明坤尊者〕其实是很博学的长老，所以我还是决定试一试。一开始，我没有什么进展，因为我还是怀疑那个方法，我认为它和究竟法无关。直到后来，在我认真依循老师的方法之后，我才明白这方法的重要。那时，我体认到这是最好的禅修方法，因为它要求禅修者观照一切可被了知的法，这让正念能够持续不间断。因此，佛陀说「念处的方法」是唯一之道。〔录自《圣住经讲记》〕

在那个年代，人们认为，当你谈论或教导佛法时，你必须用佛典术语。如果不使用深奥的专门术语而只是使用日常生活用语，人们就不会重视你的话。谈到实践也是如此，人们希望你使用「名色」、「无常」、「苦」等等的佛典术语。但是，教导马哈希尊者的禅师似乎未刻意使用那些术语，他只是用平常的用语。

一开始，人们并不喜欢他的教导方式，因为那让佛法看起来似乎很肤浅。但是当人们依循他的指导而修行并获得利益之后，便开始追随他。

马哈希尊者开始之初也曾怀疑过这个方法，因为那位禅师未使用佛典里的术语。但是，那位禅师，也就是马哈希尊者的老师，其实是一位非常博学且闻名的学者，所以马哈希尊者决定尝试着去修看看。他练习了，不过在初始时无所进展，因为他还没有去除对于方法的怀疑。后来，认真依照指示而实践之后，他才了解那方法其实很有效。不怀疑所用的修行方法，这一点很重要。如果有所怀疑，我们应该透过阅读、与老师或其他博学的人讨论，将怀疑去除。如果在修行期间，怀疑生起，那时你怎么办？就将那个疑心当作正念的所缘。也就是说，观照那个疑心，对它保持正念，并在心中标记「怀疑」、「怀疑」、「怀疑」。开始禅修后，若生起怀疑，就必须这么做。如果是在禅修前对念处的方法有疑，那么，你可以透过阅读或和其他可以帮助你去除怀疑的人讨论。

三、疼痛

接下来我要朗读的一段文，与「疼痛」有关。马哈希尊者提及，「正念的修行」是治疗「疼痛」的有效方法。他说：

> 如果你的身体不健康或生病，且没有其他的方法能去除病痛，正念观照病痛或许能将它治愈，即使未能治愈，至少可以减轻你的苦。如果身体的疼痛仍然存在，正念的修行可以除去心苦。但是，如果你对身体的疼痛感到生气，除了身苦之外，你的心也会受苦。佛陀说这种情形就像身体同时刺入两根针一样。一个人身上被一根针刺入了，他想用另一根针刺入身体以挑除第一根针，但是第二根也断陷在肌肉里，而无法将第一根针挑出来。此时，他即同时受到两根针的苦。同样的，若人不能正念观照身体的痛，反而对身苦感到怨懑，他就同时受到身、心二者的苦。然而，如果他能好好观照那痛，[3]他就会只受身苦而不受心苦。这种只受身苦而不受心苦的情况，类似于佛陀和阿罗汉。佛陀和阿罗汉只受身苦而不受心苦，虽然他们也会受到热、冷、虫咬等身体的苦或疼痛，但是他们的心仍然保持平静，他们不受心苦。总之，念处的修行，是对治疼痛或身苦的一个很有效的方法。〔录自《世间法讲记》〕

请注意，马哈希尊者是说「如果...没有其他的方法能去除病痛...」，尊者并不是主张用禅修实践完全取代医药的治疗。如果你有病痛，你可以就医来治愈它。但是如果已经没有其他方法，那么试试看正念的修行。正念地观照那个痛，痛也许会消失。如果你坚持不懈地正念观照，当你的定力增强时病痛也许会不

见。甚至我们也得知有一些慢性病藉由毗婆舍那修行而痊愈的例子。

当你试着观照疼痛时，你开始看清它。你了解痛是什么，见到它生起又灭去，你知道痛也是无常的。那时，你不受心苦，你只是觉知那疼痛，心并不受痛所干扰。当你的心不受干扰时，你就只受一根针的苦。如果你的心受干扰，生气、自怜、沮丧，那么你就同时受两种苦，佛陀将这情形比喻作被两根针刺到的人——首先已有一根针扎在肉里，然后他想用另一根针插入肉中以挑取出第一根针，因此他受到两种苦。[lvi]

当你身受某种病痛之苦，且没有治疗它的方法时，试试毗婆舍那修行。这个国家〔美国〕的某些医生，已发现正念修行对他们的病人很有帮助，于是让那些患有慢性疾病、忧郁症乃至癌症等疾病的病人练习正念修行，以做为治疗的方式；若干医院还特别开立专门课程，教导病人练习正念。[lvii]

四、沮丧、失望

下一个主题和「沮丧、忧郁」(depression)有关。

> 我们应该将佛陀所教导的「业力法则」——发生的一切事都和我们过去的行为造作有关——牢记在心，并平静地坦然承受所遭遇的不幸。

> 遇到困境时，最好的方法就是修习「奢摩他」或「毗婆舍那」。如果悲伤、忧愁、沮丧侵袭我们，我们就应以正念观照来去除。佛陀说，念处是净除忧伤、断除一切苦的唯一道路。只要我们能依据念处的方法持续保持正念，沮丧的情绪就不会再生起；但是如果它生起了，只要我们观照它，它就会消失。〔录自《帝释问经讲记》〕

其实，这是处理一切情绪的方法，不只是沮丧而已，不过马哈希尊者在这里只针对沮丧而说。无论如何，当你感到忧愁、悲伤或沮丧时，你应做的事就是观照那个情绪。如果你感到沮丧，那就利用这沮丧，将它变成禅修的所缘，观照并在心中标记：「沮丧」、「沮丧」或「难过」、「难过」。当你的定力增强时，它就会消失，因为[4]在你觉知沮丧的时候，它其实已经灭去。它看似持续很久，那是因为它重复地生起。它又出现时，如果你观照它，它就消失。当它一再地出现，你就在它出现时持续地观照它。最后，当你的定力变强时，你就能去除它。所以在你感觉沮丧或悲伤、忧愁等情绪的时候，试着用正念来观照它们。

此外，还有「失望」(despair)。

> 有些禅修者会因为在禅修初期未能培养出定力，而感到失望。不过其中有些人会因此而加倍努力，终而证得非凡的毗婆舍那智，所以禅修者也可能因这时期的失望而受益。

这是利用失望做为跳板而不放弃，反而更加精进，终能证入「毗婆舍那」。

> 依据注释书，若人因为未能出家修行、未得禅那、毗婆舍那等而感到失望，这种失望是好事。

同样的，有时候我们会因为不能去修行毗婆舍那而感到沮丧、失望，这种失望能激励我们实际从事修行。

> 佛陀说在提升个人精神生命——如努力要出家、要证得毗婆舍那——而遇到挫折时所生起的伤心难过，是可以接受的。我们应欢迎这类的忧伤，因为它可以激发我们的精进，让我们在修行的道路上得以进步。〔录自《帝释问经讲记》〕

在追求证悟的过程中一直充满喜悦当然是最好的事，但是，有时候我们的确会感到失望。在失望之时，譬如因无法专注等等而感到挫折、伤心等之时，把那失望的心当作观照的所缘，这种失望是可接受的。所以，不是所有的失望或所有的不悦都是坏事。它们本质上是坏的，但是我们可以利用它们，激发更多的努力，最后去除它们。

五、精进

> 禅修时为了修得定、慧所做的精勤努力，不应

> 被误解作是自我折磨的苦行。姑且先不谈禅修的努力，为持戒而让身体感到不舒服的努力，也不应被视作苦行。〔录自《转法轮经讲记》〕

你们都知道佛陀教导中道——避免感官享乐的极端；也避免另一个极端，即自我折磨的极端。有些人认为：如果你做了一些牺牲，你就是在折磨自己；当你持戒时，你就是在折磨自己，那等于是一种「苦行」。同样的，他们以为，禅修就是在折磨自己，就是苦行。然而马哈希尊者指出，不应这样认为。

> 在修习毗婆舍那之时，自制的忍耐扮演着很重要的角色，你必须忍耐一切的事情。忍耐，是修行得以成功的重要因素。若身体感到苦受，应有毅力地忍耐它，这样的自制并不是苦行，它的目的不是要折磨自己或单纯的忍耐，而是要增长佛陀所教导的戒、定、慧。[5]

有些人会这么说：「当你忍耐疼痛时，你就是在折磨自己，那等于是苦行！不应这么做！」但是事实上，我们必须修习忍耐。如果试着耐心地观照那个痛而不改变姿势，就有获得定力的机会；如果经常移动身体、更换姿势，将无法获得定力。所以，禅修时，「忍耐」非常重要，它可以帮助我们获得定力。无论在任何情况下，都应该克己自制以培养堪忍的能力，在禅修的时候尤其应如此。我们需要勇猛且持续的精进，才能获得定力。

六、毗婆舍那智

> 唯有观照名色现象，才能证得毗婆舍那智。但是如果只是漫不经心地观照，是无法获得毗婆舍那智的。〔录自《黑玛瓦塔经讲记》〕

在名色现象生起的当下，即紧密地观照它们，没有遗漏任何一个现象，才有证得毗婆舍那智的可能。

> 如此，禅修者应在见、闻、嗅、尝等等现象生起时，一一观照它们而不遗漏任何一个现象。

这就是为何我们必须念住一切的动作，即便是很微细的动作。在毗婆舍那修行里，没有一个现象是不重要的，每个现象都很重要，所以我们要观照每一个动作。在此，马哈希尊者说，观照名色现象才能证得毗婆舍那智；而且，只有当名色现象生起时即观照它们，才能看清它们。因此，我们应在见、闻等现象生起的当下，即观照它们，要让心对每个动作都保持正念观照，不应遗漏任何一个现象。然而，有时候我们仍会漏失一些所缘，我们会忘记保持正念，在三十秒或一分钟之后才发现自己在打妄想。这时，只要知道它，然后切断它，我们不需有罪恶感，不过应承认自己失去了正念，标记「忘失」、「忘失」、「忘失」两次或三次之后，再回到原本的业处。失去正念也是毗婆舍那的所缘，因为它也是一种心理状态，我们必须观照它。

我可以继续念下去，但是录音带已快到尽头了。这本书是以短文的型式编辑而成，很好阅读，如果你有这本书，在平常时应该好好地拿出来读一读，但不是在禅修期间。今天，我们从早上八点修行到下午六点半。佛陀说四念处是一座功德大山，因此我们已累积了许多功德。我们累积了多少呢？[lviii]没有人算得出来，因为一秒钟内可以有上百万的心识生起。

今天我们修行了多少时间？约十个小时？是的，约十个小时。所以我们获得了许多功德，我们应和其他众生分享我们的功德。分享功德或回向功德的意思是，让其他众生有机会对我们的善业感到随喜，由于产生随喜的心，他们自己也获得功德。在分享功德时，我们可以说：「请分享我们的功德！」如果他们对我们的功德生起随喜的心，他们也会获得功德，享受功德所带来的利益。因此，无论我们做了什么善行，譬如布施、持戒或禅修等，我们都应和其他众生分享功德。其实，禅修所得的功德，就是最好的功德！请跟着我念：

愿一切的众生，分享我们所获得的功德！
愿天上、地上的诸天护法，分享我们的功德！
愿他们永远护持佛陀的教法！
善哉！善哉！善哉！

附录(二)

马哈希尊者对当代内观方法的分析

马哈希尊者对当代内观方法的分析

马哈希尊者着
达马聂久禅师(Sayādaw Thāmanay Kyaw)编

前言

有些关于「毗婆舍那」(即内观)的说明、著作，很难说是正确的，尽管它们也拥有不少的拥护者。为了学得符合佛典的正确说法，我研读了在「教」、「行」两方面皆受学者高度尊崇的马哈希尊者之著作。尊者的著作相当多，举如《缘起讲记》、《具戒经讲记》、《重担经讲记》、《迅捷经讲记》、《转法轮经讲记》、《减损经讲记》、《依圣八支道至涅槃》、《圣住经讲记》、《毗婆舍那讲记》、《无我相经讲记》、《大念处经缅文译注》、《蚁蛭经讲记》、《内观基础》等等。[lix]我发现，尊者对今日毗婆舍那修行的种种现象，有许多精辟的见解。

我很敬佩尊者的勇气、精确、果断与睿智。尊者的这些说明，是如此的精微、重要，因此我将它们辑录起来，再加上我自己为每个说明所增补的问题，合编成一本小册子，名为「马哈希尊者对当代内观方法的分析」。

Thāmanay Kyaw

2000 年 5 月 26 日

问题一

问：若尚未广学「阿毗达摩」(abhidhamma)和「缘起说」(paticcasamuppada)，就直接修习「毗婆舍那」，是可能的吗？

答：依据 Cūḷataṇhāsaṅkhaya Sutta，即《贪尽小经》[lx]，如果知道：真实存在的，只不过是「名」与「色」而已，且它们皆是无常、苦、无我的，那么，即使未具备关于「阿毗达摩」及「缘起」的知识，也可以修习毗婆舍那。

至于「缘起」，需要了解的是：没有「我」、「人」，只有因果关系而已。禅修者并不须详细地学习十二缘起支、二十种行相等等，否则，尊者周利槃陀伽(Cūḷapanthaka)就不会成为阿罗汉。尊者周利槃陀伽，用了四个月的时间也还无法记住一则仅由四十四个音节所组成的四句偈，更别说是详细地学习「缘起」与「阿毗达摩」的知识了。但是，当尊者周利槃陀伽观察一块白布擦拭的情况，念着"rajo-haraṇaṃ, rajo-haraṇaṃ"(去除尘垢，去除尘垢)，只花了一个早晨，便成为阿罗汉。[lxi]

另外一个例子是，古代的一位优婆夷玛蒂迦玛妲(Mātikamātā)，她向来不晓得自己所供养的比丘们是怎样修习佛法的。但是，当她从比丘那里学会了禅修方法而在家中自修之后，便证得了「阿那含果」。她比自己所供养的那些比丘们还要早证得圣果。[lxii]显然，

这位优婆夷并没有机会学习「阿毗达摩」和「缘起」的知识。除此之外，经典里也还有许多类似的例子。所以，我们的结论是，如果禅修者在老师的指导下，持续观照当下生起的身、心现象，即使未学习「阿毗达摩」与「缘起说」，也能够成就「毗婆舍那」。(◎摘自马哈希尊者的《缘起讲记》)

问题二

问：尊者车那(Channa)，是在学习了「缘起」之后才证阿罗汉。这又怎么说？

答：有些老师认为，若人不依他们所教的方式来学习「缘起说」，似乎就不可能圆满「毗婆舍那」修行。这样的说法，真可说是在灭禅修者的志气、破坏佛陀的教法。对此，他们是将《蕴相应．车那经》做为其主张的依据。[lxiii]

这部经记述着，佛陀入灭后，尊者车那受到「梵罚」(brahamadaṇḍa) 的处罚(受「梵罚」时，会被其余比丘孤立，得不到他们的教导)。后来，他谦逊受教，思维一切五蕴(色、受、想、行、识)的无常、苦、无我；但是因为我执根深柢固，他无法真正了知「无我」。因为他感到困惑，害怕会发现「我」并不存在，心想着：若不是「我」，会是谁在作业。如此，他陷于我见之中。注释书如此解释：

据说，尊者车那虽曾修习毗婆舍那，却仍未能「把握诸缘」。这「无力的毗婆舍那」，不但未能去除我执，反而在他想到「诸行是空」之时，引生断见与担忧，害怕「我将断灭、消失」。[lxiv]这里所谓的「无力的毗婆舍那」，指的是「想象式的毗婆舍那」，而非靠着观照刹那刹那生灭的现象而修得的「真正的毗婆舍那」。

这类「想象式的毗婆舍那」，在注释书中被称为「无力的毗婆舍那」。真正的毗婆舍那，是有系统地修习「名色辨别智」、「缘摄受智」等。如果说，毗婆舍那只是较羸弱但仍是真确的，则会称为「稚弱毗婆舍那」(taruṇavipassanā)，而非「无力的毗婆舍那」(dubbalavipassanā)。若是属「无力的毗婆舍那」，那么就万万不该说「没有缘起法的教理知识，就不应禅修」这种话，来令正在紧密观照名色现象、修习真正毗婆舍那的禅修者感到气馁。若人说这样的话，他就是在毁坏「佛陀的教法」(sāsana)。

观照当下生起的身心现象乃至定力增强时，禅修者开始能够辨别「身」与「心」的差异。然后，逐渐地得以了知现象间的因果关系。例如，「见的心」是「眼」与「色尘」接触的结果；「听的心」是「耳」与「声音」相遇的结果；因为有想走的动机，才有走的动作；若未正念观照，执着就会生起；因为有执着，所以会想行动来满足执着；因为善行，所以能享受善果等等。

接下来，禅修者能了知无常、苦、无我。若未先

了知因果法则，就不可能了知无常等。所以，〔若实际观照当下的身心现象〕即使在禅修之前未详细学过「缘起说」，禅修者也不会像车那尊者那样，对无我感到困惑。

后来，车那尊者在听闻阿难尊者所教导的「缘起」，去除了自己的困惑后，证得阿罗汉。所以，就算禅修前需要教理知识，禅修者若是在老师指导下禅修，也能依老师的开示，获得所需的知识。实际修习的期间，若禅修者有任何的困惑、疑问，都可以请教老师而获得解决。所以，若禅修者是在老师指导下进行禅修，他完全不需要担心教理知识是否足够的问题。如果他仍担心，不妨就照我所说的去试试看。

我们的结论是，若知道一切身心现象皆是无常、苦、无我的，这样的教理知识便已足够。再者，注释书也说，若听闻过四圣谛，就已具有所需的教理知识。此外，依据《清净道论大疏钞》，若人学过只有因与果存在，就算是已具备了足够的「缘起」知识。即便之前从未学过，禅修者在开始修习之后，也将能知道：存在的不外乎是受因果法则支配的无常、苦、无我的身心现象；而禅修的目的，就是要了知这些身心现象的本质。其实，若跟随老师学习，便能够获得所需的教理知识。（◎摘自《具戒经讲记》）

问题三

问：需要完全依照佛典或所听闻的义理，在知识上分析、辨认名色和它们的无常等性质吗？

答：有些人认为，观照当下生起的名色现象，仍不足以引发毗婆舍那智。只有在知识上分析名、色及它们的无常等性质，才能满足他们。事实上，知识上的分析并不是亲身的体验。这有如记忆的学习，就只是书本的、二手的知识，这种方式是无效的。只有时时刻刻观照身心现象，禅修者才能实际亲证毗婆舍那智。譬如，若你看着村子的入口，你一定会看到有人进出村子，你不需要依照书本或听来的知识就能得知。又譬如，你放个干净的镜子在路旁，任何人经过时，镜子会自然映现他们的影像。同样地，若你观照着出现在六根门的身心现象，你将会清楚地看见这些身心现象的真实本质。

问题四

问： 如何止息被老虎咬的疼痛呢？

答：这里有一个问题：怎样止息被老虎咬的疼痛呢？在尊者底沙的故事里，他将自己的腿骨打断，以便能圆满他的修行。[lxv]疏钞说，尊者抑制苦受，思维

自己的清净戒行，生起强烈的喜、悦等等。换句话说，依照疏钞，尊者底沙是先压制苦受，然后思维自己的戒行…。至于，就如何止息老虎咬的疼痛这个问题来说， 如果依据注释书对于“dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya”(克服身苦与忧伤)的理解，我们可以合理地认为，被老虎咬走的那位比丘，乃是透过念处修行，止息了老虎咬的疼痛。

禅修者仔细观照疼痛时，他会发现一般的疼痛会渐渐地消失。这样的观照能帮助禅修者止息疼痛。不过，若定力与观智尚未成熟，不久后疼痛仍可能会再生起，所以注释书用“vikkhambhana (镇伏，即「暂时地去除」)”一词来说明。倘若毗婆舍那定足够成熟，疼痛则会被彻底去除。 这也就是何以在最后一次雨安居时，佛陀能够在毗婆舍那的帮助下，疗愈自己的疾病的原因。

事实上，也可以认为，疼痛是因为思维自己的戒行，而被去除的。但是在注释书中，这个故事本来是用来证明，毗婆舍那有助于疼痛的灭除，所以，较合理的解读是，这位比丘乃藉由「受随观念处」去除被老虎咬的疼痛。

问题五

问：只依藉阅读、听闻，能够成就毗婆舍那吗？

回答：不必修习就能体证四圣谛，这样的见解，应视作一种「戒禁取见」(sīlavataparāmasa) 。 现今，有些人教导说，只要听闻或记忆名、色的特质，就能证悟。他们的意思是，不必修习毗婆舍那，也无须持戒。对此，我们必须检验他们的见解是否为「戒禁取见」。我个人认为，他们的见解已落入了「戒禁取见」，因为那完全未触及「戒」、「定」、「慧」。 (◎摘自《转法轮经讲记》)

问题六

问：未依禅那获得心清净，能够修习毗婆舍那吗？

答：有些人教导说，应该以色界禅那定令心清净之后，再修习毗婆舍那，否则不可能成就毗婆舍那。但是，这只是极端的说法。实际上，《清净道论》明确地说，「近行定」便足以让禅修者修得毗婆舍那，乃至证得阿罗汉，因为「近行定」已能净除五盖。在《大念处经》等的经典里，佛陀也明白指出，观照四威仪等所得的定力，足以令人证得阿罗汉果。

在《增支部．随念经》[lxvi]，佛陀说，以佛随念所得的定为基础，可以修成阿罗汉。 注释书也说：禅修者可藉由随念佛或僧的功德，令喜生起，接着观照喜

的生灭，直到证得阿罗汉。[lxvii] (◎摘自《转法轮经讲记》)

问题七

问：「刹那定」(khaṇikasamādhi)能帮助我们修得「毗婆舍那」吗?

答：请记住《清净道论》明确地提到，依据《念处经》的〈界作意章〉，观照四界时生起的「近行定」能够去除五盖。《清净道论大疏钞》(Mahātīkā I 436)解释说，这不是真正的「近行定」，因为它不会引生色界「禅那」；但是，由于这种定和真正的「近行定」一样，能够镇伏五盖，所以藉由所谓"sadisūpacāra"的类喻方式，称它为「近行定」。就毗婆舍那修行的场合而言，此种定应被称为「刹那定」(khaṇika-samādhi)。这也就是，为何我常称它为「观刹那定」(vipassanākhanikasamādhi)的原因。有些人无法了解刹那定，他们认为：刹那定无法引发毗婆舍那；若能够的话，则一般的学生也有毗婆舍那智了。

关于这一点，我认为，如果学生们依照《大念处经》的教法，观照当下的身心现象，因而修得足以去除五盖的定力，他们便能获得毗婆舍那智。然而，很清楚的是，推理或思考、分析算数等，并不足以降伏五盖，同时，学生们也未实际地观照当下的身、心现象。所以说，提出此诤辩的人，必然不懂或不甚了解

真正毗婆舍那的修行过程。在《清净道论》中，「刹那定」被称为「刹那的心一境性」(khaṇika- cittekaggatā)，《大疏钞》将它定义作：「仅住刹那的定」。基于注、疏，我称它为「刹那定」。如果他们能了解这一点，就不会感到困惑了。(◎摘自《转法轮经讲记》)

在觉照的刹那所引生的定，称为「刹那定」，此乃禅修者观照之时才能持续的定。若无此定，便不能修得毗婆舍那。所以，我们必须令此定的力量强大到足以引生观智。就未得禅那而纯粹修习毗婆舍的禅修者而言，此「刹那定」将一路引导他，直到他证得道、果。「毗婆舍那」的修行，并不专注在单一的所缘，而是需要观照当下生起的种种所缘。无论现象如何变化，心仍能时时刻刻专注在这些所缘上。实际修习过的禅修者，对这件事是很清楚的。(◎摘自《减损经讲记》)

问题八

问：记忆、列举法数，是否能引生「名色辨别智」(namarūpaparicchedañāṇa)？

答：只凭记忆、列举法数，无法修得「名色辨别智」。唯有观照当下生起的身心现象，禅修者才能够

辨别名法与色法。这才是真正的「名色法辨别智」。(◎摘自《转法轮经讲记》)

实际观照当下的身心现象，方能引生真正的「毗婆舍那智」。「有八十一个世间心，五十二个心所，二十八种色...」这样的智性分析、推理或记忆法数，并不能引生真正的「毗婆舍那智」。此种分析智，只是学习式的记忆(saññā，想)，并不是依于亲身体验所得的智慧。试想所谓的八十一种世间心是哪些？是否我们具有全部的八十一种心呢？举例而言：「广大心」，其实是唯得禅那者才拥有；再者，「〔欲界〕唯作心」，虽属世间心，但却是阿罗汉圣者才有。如此，人如何直接体验自身尚不具有的心呢？此外，在二十八种色法之中，「女根色」唯女众才有；而「男根色」唯男众才有。所以，男众不可能体验女根色；女众不可能体验男根色。 因此，仅仅是详列法数，甚至是自身无法直接体验的法数，怎能算是了知究竟法呢？这不是只是概念知识而已吗？若老实地说，答案会是「是的，那只是概念知识」。所以说，很清楚的是，这类概念知识或记忆，并不能引生「名色辨别智」。事实上，若未实际观照当下发生的身心现象，禅修者无法获得任何的毗婆舍那智。

问题九

问：不需要修习奢摩他、毗婆舍那，就能成为预流圣者吗？只要了解老师所教的，就行了吗？

答：有人或许会说：「刚才诵念的(《转法轮经》的)巴利经文，并未提到憍陈如尊者修习毗婆舍那，有提到吗？他在听闻《转法轮经》之同时，或者说在听完之后，就证得「预流果」，不是吗？那么的话，其实并不需要解释憍陈如尊者怎样修习毗婆舍那，不是吗？」——不是的，并非不需要，因为经文已说：应该修习圣八支道。

巴利经典及注释书提到，应透过修习来断除苦谛与集谛；也多处提及，只有在完成名为「前分道」的「毗婆舍那道」之后，才能成就「道智」。此外，注释书并提到，若未观照身、受、心、法，则无法修得毗婆舍那智与道智。许多巴利经文则述及，唯有培养观照力，属八道支之一的「念」才会生起。依据这些文献叙述可得知，若未修习「毗婆舍那」，是无法修得圣八支道的。所以，我们的结论应是，憍陈如尊者与另外四位比丘，在闻法的当下，藉由修习毗婆舍那而证入「预流道」。如果仅凭闻、解法义，就能成为「预流者」，那么瓦帕(Vappa)与〔五比丘中的〕其他比丘，就不需那样麻烦地多修习了两、三天；佛陀也不会鼓励他们这么做，而应当会重复地说法，直到他们证得「预流果」。我们应考虑佛陀鼓励他们修行而

未一再地重复说法的原因。所以，很明显的是，佛陀教导属“neyya”类的人们(需长时间练习的人)，应实践修习以便能成为「预流者」。因此，结论是，「不需要修奢摩他及毗婆舍那，只要理解老师的说法，就能够证得预流果」，这样的教导毫无道理，亦是在毁坏佛法。如果你相信这样的讲法，你就关闭了自己通往涅槃的道路。 (◎摘自《转法轮经讲记》)

问题十

问：布施时思维无常、苦、无我，能让布施者更接近道、果，这讲法正确吗？

答：有些人教导说，在布施之时，应该思维「施者」、「受者」及「施物」的三共相──即无常、苦、无我──，如此所获得的功德才能「与智相应」(ñāṇa-saṃpayutta)。之所以会有这样的教导，是因为他们对于《殊胜义注》(Atthasālinī)里关于「如何才能令『布施』成为『修所成善』(bhāvanāmaya-kusala)」一事，有所困惑。该注释书提及，怎样思维「布施」，是「趋向『灭』的、趋向『尽』的」。其实，如此的思维应是在布施之后才进行，不是在布施之时或之前。事实上，这不是要令「善」变成「与智相应」，而是要人们修习毗婆舍那以获得「毗婆舍那善」。如果需要思维三相，以便令所行之善「与智相应」，那么，

在无佛陀教法的时代，与智相应的「善」便完全不存在了，然而，这是不合理的。

再者，没有证据显示，菩萨在布施时思维了三相。究实而言，佛陀未曾要人在布施时思维三相；佛陀教导的是，受施者愈有德行，施者所得的利益就愈大。所以，就布施而言，重要的是要考虑受施者的德行。如果布施者真的思维受施者的三相，那么他就无法辨别哪一位受施者值得接受布施，哪一位不值得了。如此，找不到值得布施的有德行之人，布施之善就不强，其利益也就不大了。

有人也许会说：「如果在布施时思维三相，会使布施者更近道、果，不是吗？」就此问题，如果确实是在修习毗婆舍那，那么，是的！这句话便是正确的。但是，全心修习毗婆舍那以更接近道、果，会比花钱布施，作「不自然的毗婆舍那」，来得更好、更让人接近道、果。布施的目的，不是要修习毗婆舍那，而是要获得布施的利益。这就是为何佛陀说「布施僧团，有大果报」(saṅghe dinnaṃ mahāpphlaṃ)，奉劝人们布施给值得受施的人的原因所在。为了让我们对布施持有正确态度，佛陀教导我们相信业与因果来行布施，而非教导我们在布施时思维无常、苦、无我三相。

在毘舍佉(Visākhā)的故事里，显然她考虑的是受施者的功德，像是预流、一来、不还及阿罗汉，而未思维三相。如此思维受施者的功德时，她生起了喜、乐，接着修习五根、五力及七觉支。如果布施时思维三相是更好的，那么她应会思维受施比丘的死亡：「他

们灭尽了、亡尽了」；又如果昆舍佉不懂得要这样做，佛陀那时也应会教她如此做才是。(◎摘自《缘起讲记》)

问题十一

问：初修毗婆舍那时，就能看到无常、苦、无我吗？

答：「观乘者」的修行方式是这样的：

> Idhekacco pana vuttapakaraṃ samatham anuppādetvā pañcupādānakkhandhe aniccādīhi vipassati. Ayaṃ vipassanā.
>
> 在此教法中，有的人未先令奢摩他定生起，便观照五取蕴的无常、苦、无我。这是(纯粹的)毗婆舍那 。

如上述，禅修者未令奢摩他定——近行定、安止定——生起，就先观察五取蕴的无常、苦、无我性质。但是，这段文并没有说，在修习之初，他就能够观照到无常、苦、无我。其实，只要禅修者未离五盖，心处于散乱的状态，他就无法体验身、心现象的真实本质。为了净除五盖，他得先依毗婆舍那修行，获得「刹那定」。在此之后，他才能观察到身、心的真实本质，获得「名色辨别智」。此智之后，是「缘摄受智」(paccaya- pariggahañāṇa) 及 「 触 知 智 」

(sammasanañāṇa)。《清净道论》对此有详尽的解释，注释书则只是简略地说：「禅修者观照五取蕴的无常、苦、无我」。若禅修者一开始就会见到无常、苦、无我，这将违反《清净道论》的解释，也会与「七清净」的次第相互冲突。所以，应该知道：一开始就会见到无常、苦、无我的说法，是错误的。(◎摘自《依圣八支道到涅槃》)

问题十二

问：不观照当下实际生灭的身、心现象，而只念诵「生、灭」，就能获得毗婆舍那智吗？

答：若未亲身体验身心现象的真实本质，不可能真正观察到无常、苦、无我。譬如，除非在闪电出现时，看着那闪电，否则你将无法了解闪电如何出现、如何消失，不是吗？同样地，若未在名、色现象出现之时观照它们，你便见不到无常、苦、无我。所以，结论是，若只是念诵「生、灭」，而未实际观照正在生灭的名色现象，如此并不能让人真地洞察无常、苦、无我。这就是为什么禅修者应记住，只有观照当下生灭的名色现象，且体验到它们的无常、苦、无我性质时，这样的观照才是真正的「毗婆舍那」。(◎摘自《依圣八支道至涅槃》)

问题十三

问：需要依名、色的术语、数目或其形状，来观察名、色吗？

答：禅修者应该要观照名、色现象。那么，什么才是正确的观照方法呢？是要说出正确的术语？还是要详列名相？或是要看见它们具有某种形状？不！你不必说出正确的术语，因为术语完全不重要；也没有必要需详列名、色的名相，说这些是名、那些是色，这些是心、那些是心所…。

再者，有些人观见所缘为细小粒子(particles of dust)，事实上，粒子的特征不外乎是颜色、触觉而已。举例来说，无法观见声音为粒子。香、味也是如此。即使可以把这些观为某种物质，也无法把心理现象观为粒子。例如，试着观「心识」看看——不行，是吧？再试着观贪和瞋看看——即便它们实在清楚可知，你仍无法观它们为粒子。你也不能观「苦受」〔为粒子〕，虽然它们真的明显可知。其实，禅修者应当要观照的是「所缘的真实本质」——禅修者可以从所缘的「相」(特征)、「味」(作用)、「现起」(显现的样态)与「足处」(近因)来体验它们。这并不是我个人的主张，而是源自《清净道论》的说明。当然，有些人也许对《清净道论》并不熟悉。但是《摄阿毗达摩义论》的内容，对于任何曾在寺院学习过的人而言，应就是耳熟能详、非常明了的了。《摄阿毗达摩义论》说：

Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nama-rūpa-pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma,

依其相、味、现起、足处把握名与色，名为见清净。

这段文，几乎每个佛教学生包含小沙弥，都会背诵。我小时候也背过，至今仍然记忆鲜明。如果你忘了这句话，你可能就会把所缘观成微小粒子。

问题十四

问：念处指「念」，而念属「定蕴」。所以「念处」是「奢摩他」，而不是「毗婆舍那」，是吗？

答：有人提出上述的问题，因为他们仅依个人的见解来分析"satipaṭṭhāna"这个字，却未详细地查阅《念处经》。事实上，在《念处经》经文的「总说」(uddesa)，就明确提到"sampajāno"(「正知」或「明觉」)，这就是指智慧。如果你检视整部经文，你会检视到"samudayadhammānupassī vā"(观见灭的现象) 。若是修习奢摩他，你不会观察到现象生、灭，也不会观察到现象之间的关连，相反地你只会观见单一不变的所缘。

再者，你也会检阅到《念处经》的经文有"anissito ca viharati (无依着而住), na ca kiñci loke

upadiyati (不执着世间的任何事物)”这一句经文。实际上，唯有修习「毗婆舍那」，才能见到生与灭，才能对一切事物不执着；「奢摩他」的修习，无法带来这样的结果。即使是述及「奢摩他」的段落，如「安那般那念章」、「厌逆作意章」，其目的也是为了说明，如何以「奢摩他」为基础来修习毗婆舍那。像「威仪章」、「明觉章」等纯粹谈「毗婆舍那」的段落，就更不用说了。「受随观」、「心随观」、「法随观」等段落，则和「奢摩他」全然无关，是纯粹的毗婆舍那。 (摘自◎《减损经讲记》)

问题十五

问：佛陀教导我们观察「走」为「名、色」吗？

答：“Gacchanto vā ‘gacchamī’ti pajanati”，意思是「走的时候，知道在走」。走的时候知道在走，这一点也不困难。的确，这实在简单得让人难以相信这是一种佛法实践。幸亏这是佛陀亲自教导的，否则也许会被丢到垃圾桶里。虽然如此，有些人仍认为，不应是像经文的字面所说的那样，应作其他的理解。这就像写好的“ ”(第二十个缅甸字母)已无可修正、编辑，却硬把它的尾巴拉得比一般还长一样。某些人主张，如果在行走时观察「行走」，将会让威仪姿势变得很笨拙；同时，他们认为，那也只是观「概念法」而非

「真实法」。这么说，无非是把“ ”的尾巴拉得更长了。佛陀所教的，不需要强加任何的编辑。如果思维真实法是必要的，那么佛陀的教导应该会不一样，也许他会说：“Gacchanto vā nāmarūpanti pajanati.”，「走时，他知道名与色」。(◎摘自《圣住经讲记》)

问题十六

问：观出入息时，如何观算是修奢摩他？如何观算是修毗婆舍那？

答：不论证得禅那与否，若观察出入息的形状或方式(shape or form)，便是修奢摩他。若观察出入息的触觉或移动，则是修毗婆舍那。(◎摘自《如何修习毗婆舍那》)

问题十七

问：如果持续观察疼痛、热或僵硬，而不立刻变换姿势，算是自我折磨的「苦行」(attakilamathānu-yoga)，是吗？

答：有人告诉我，某位在家禅修老师说，若因长

久维持单一威仪而感到疼痛、热或僵硬，就应该改变姿势，否则就落入「苦行」的极端。这是没有道理的主张，太过强调「利益正知」(sātthakasampajāna)。在你修习毗婆舍那或奢摩他之时，「堪忍的防护」(khanti-saṃvara)是绝对不可或缺的。只有当你持续地修习，忍耐疼痛直到无法再忍耐，如此，定力与智慧才容易增长。如果经常改变姿势，便没有机会获得定力与毗婆舍那智。曾认真修习过的人，都会知道这一点。所以，你必须尽可能地持续修习，而不要经常改换姿势。这正是「堪忍的防护」，与所谓的「苦行」完全无关，因为这样的忍耐不是为了刻意让自己受苦，而是要培育「堪忍」、「念」、「定」与「毗婆舍那智」。

事实上，佛陀要禅修者不懈地持续修行而不轻易改变姿势，乃至直到证得阿罗汉。所以，在《根本五十篇．大葛希迦经》(Mahāgosinga Sutta)中，佛陀说：「若人跏趺而坐，如是决意：『除非断尽烦恼，否则我将不坏此跏趺坐』，则此人能够照耀葛希迦园林。」[lxviii]所以，若有人教导说，忍耐着苦受，继续修习，等同于自我折磨，那么他们便是在毁谤依教奉行的修行者，在毁坏佛陀的教法，同时，他们也是在破坏正要圆满定力与观智的修行者之希望。

所谓「堪忍的防护」是：

> 诸比丘！于此教法里，如理审察的比丘堪忍寒、热，飢渴，蚊、蝇、风、日、昆虫所触，恶说不善之语；亦堪忍身体已生起的剧烈、猛劲、

难忍、不可喜、不可意且致命的苦受。[lxix]

在上述的《一切漏经》(Sabbāsava Sutta)里，佛陀教导我们，即使是致命的疼痛，也要堪忍。我们应切记这一点。再者，在注释书中[lxx]也提到一些故事，例如罗麻沙那加(Lomasanāga)长老，在整个「安塔拉达卡」(Antaraṭṭhaka)期间，即一年中最后两个月的年度交替期，他都未曾休息，一直在露地修行。「安塔罗达卡」期间，据说是下着雪且是一年里最为寒冷的期间，如同「世边地狱」(Lokantarikaniraya)一般寒冷。

所以，不应该因为中度等级的疼痛，如硬、热、痒等，就改变姿势。你应该耐心地持续观照，坚持不改换姿势。若可能的话，甚至应该不顾身命地持续修习。如此，你将能获得「堪忍的防护」、「定力」及「毗婆舍那智」。如果疼痛真的变得无法忍受，你可以改换姿势，但应该非常仔细地观照改换姿势的整个过程，如此，你的念、定、慧才不会被打断。

有些人违反佛陀的教导，误解了「苦行」(attakilamatha)的意思。在他们的想法里，费力地修行也成了一种苦行。他们的诠释与佛陀的教法，完全相反，因为佛陀明白地教导我们，为了解脱，连身命都可不顾：「就算身体只留下皮、腱与骨头，就算肉和血干涸，我也不停止努力，直到证得所希求的道、果。」[lxxi]佛陀说：「如此下定决意之后，应继续不懈地修行。」所以，不应该说这般勇猛的修行，是一种自我折磨的苦行，因为它会带来定力与毗婆舍那智。

撇开禅修不论，即使是持戒也很费力，然而绝不能将持戒当作苦行，因为它帮助我们获得定力与毗婆舍那智。比如说，斋戒时，过午不食对某些人来说有些费力，对年轻人尤其是如此，不是吗？但是，不能说那是苦行，因为它能令戒圆满。

另外，有的人必须很费力，才能不杀生、不偷盗等。但是，佛陀在《中部．根本五十分．得法大经》(Mahādhammasamādāna Sutta)[lxxii]赞叹此种戒行，说这是「现在受苦、未来得益」：「诸比丘！有人离杀生时受苦与忧，由于不杀生，他受苦与忧(不偷盗等也是如此)。在身坏命终时，他将生于善趣。诸比丘！这样修习十善，就是『现在受苦，未来得益』。」所以，任何能帮助我们培育戒、定、慧的修行，都应被视为是「中道」，而非「苦行」。相对的，任何与戒、定、慧无关的苦修，则应视为「苦行」。(◎摘自《转法轮经讲记》)

问题十八

问：观乐受将引生贪欲，而观苦受则等同苦行，所以不应观苦受，也不应观乐受，只应观不苦不乐受。对吗？

答：虽是修习毗婆舍那，却有一些人主张，观乐受会引生贪欲，观苦受等同苦行，所以不应观苦、乐

受，仅应观察舍受。这完全是错误的观念，没有丝毫的教证。佛陀在《大念处经》明确地说，所有的感受，皆应观察：

> Sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno, sukhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno, dukkhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti
>
> 感到乐受时，他了知：「我感到乐受」；感到苦受时，他了知：「我感到苦受」。

还有许多经典提供类似的教证，说明禅修者应当观照各种的感受：

> Yampidaṃ cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkha-masukhaṃ vā. Tampi aniccanti yathābhūtam pajānāti. [lxxiii]
>
> 依于眼触所生的受——或乐、或苦、或不苦不乐——，应如实了知彼为无常。

所以，结论是，任何属于五取蕴(upādānakkhandha)的现象，皆可做为观照的所缘。(◎摘自《转法轮经讲记》)

问题十九

问：密集禅修时，以怪异的方式躺在地上或于地上打滚，和证悟有关系吗？

答：在进入禅那期间，身体姿势会固定不动，能够持续两、三个小时乃至更久。所以，入禅那者可以毫无动摇地保持坐姿一整天或一整夜。我们要牢记这一点。有些人认为，密集禅修时，若以怪异的方式躺在地上或于地上打滚，和开悟有关系。这是完全错误的，因为「禅那」以及「道、果安止」，能令禅修者维持原来的坐姿或站姿，令之固定不动。注释书明确地说："Appanā-javanam iriyāpathampi sannāmeti."[lxxiv]，意即「安止定维持威仪」。所以，依据巴利典籍，结论应该是，密集禅修时，以怪异的方式躺在地上或于地上打滚，与证悟完全无干。

问题二十

问：学习时的「想」，和观照时的「念」，有何差别？

答：「想」(saññā)，是将所缘印入记忆之中；「念」(sati)，是纯粹地觉察所缘的自相与三共相，而未记住或分别它们的影相等等。「念」的字面义，是「记忆」，

所以也译为“noting”〔记下、留意〕。实际上，「念」只是观察当下生起的所缘，以便能如实了知它们。 所以，虽然在字义上，「念」与「想」听起来很类似，但实际上并不相同。 (◎摘自《无我相经讲记》)

问题二十一

问：观察腹部的起伏，符合佛陀的教导吗？

答：腹部起伏是由色法所构成，因此乃属于「色蕴」。从「十二处」来谈，它归属于「触处」。在十八界中，则是属于「触界」。依四大来说，它主要是「风大」的显现。从四圣谛来谈，它是「苦谛」。所以，约究竟法而言，腹部起伏，属「色蕴」、「触处」、「触界」、「风界」及「苦谛」，能做为毗婆舍那的所缘，让人依佛陀的教导而体证无常、苦、无我三相。(◎摘自《大念处经缅文译注》) (亦参考问题二十六、二十七)

问题二十二

问：佛陀藉由出入息念而成佛，是吗？

答：菩萨观见三界内外一切法之生、灭，藉此修

习毗婆舍那。所以佛陀说：

> Pañcannam upādānakkhandhānaṃ udaya-bbayānupassī vihasī.[lxxv]
>
> 观五取蕴的生灭而住。

菩萨观五取蕴生灭，依序引发诸毗婆舍那智，接着，先以「预流道」，证知涅槃。其后，他以同样的方式修习毗婆舍那，并藉由「一来道」证知涅槃。再者，他又继续修习毗婆舍那，再依「不还道」证知涅槃。然后，他又继续修毗婆舍那，以称为「漏尽智」的「阿罗汉道」证知涅槃，成为具备「一切知智」的佛陀。

问题二十三

问：禅修者有可能如实了知过去、未来的名色现象吗？

答：《上分五十篇．随足经》的注释书及疏钞，明确地说，就佛弟子的毗婆舍那修行而言，重要的是自身的名色，其余的，可以只藉由推论来了知。所以，亲自体验自身的身心现象，是不可或缺的。

自己的身心现象之中，属于未来的，因为尚未发生，所以无法如实地被体验。属于过去的，如过去世的名色，也无法被如实地体验，而只能藉由推理来了

知。就算在此世里，过去几年、几个月或几天前发生的名色，也很难被如实体验。事实上，即使前一个小时的名色，也很难见其真实法，因为常人在见、听、闻、触到所缘之后没多久，就会有「我」、「他」、「男人」或「女人」等概念生起。

所以，我们应该依据《一夜贤善经》(Bhaddekaratta Sutta)所说，只观照当下生起的现象，来修习毗婆舍那。[lxxvi]根据《念处经》的「走时，知走」等，禅修者应观照当下的「行」、「住」、「坐」、「卧」等。我们详细说明这一段，是因为《无我相经》首先提到「过去」，人们也许会因此产生是否应先观过去名、色的疑惑。（◎摘自《无我相经讲记》）

问题二十四

问：以念诵、思维：「色无常、色无常」的方式来修行，这样恰当吗？

答：若有人诵念、思维"rūpaṃ aniccaṃ, rūpaṃ aniccaṃ (色无常、色无常)"，用这样的方法来修行，如此，他所用的术语当然是正确的。但是，如果有人问他，他思维什么是无常？或者他指什么是无常？那么，答案将只是名称与文字而已。还有许多其他的问题，譬如：观的是什么？是过去的？是未来的？还是现在的？是内在的、还是外在的？答案将是模糊不清。

如果他回答是「内在的」，那么是在身体的哪个部位？是头？是身？是四肢？是皮肤？是肌肉？是肠子？是肝？或是其他？他的回答将只不过是名称或文字而已。「anicca」(无常)，他一直思维、重复地思维，但只是「念诵」而已，没有别的了。

问题二十五

问：为何不教禅修者出入息念〔以修习毗婆舍那〕？

答：我个人的看法是，出入息念，虽然也可以用来修习毗婆舍那，了知其中的风大(色)及能知的心(名)。但是，在《清净道论》中，十四种身随观，被分为两类：奢摩他及毗婆舍那，而「出入息念」被归到「奢摩他修行」(见 Vism I 232 (缅甸版))：

> iriyāpathapabbaṃ catusampajaññapabbaṃ dhātumanasikārapabbanti imāni tīṇi vipassanāvasena vuttāni....
>
> 四威仪章、四明觉章及界作意章，此三章乃就「毗婆舍那」而说。......
>
> ... ānāpānapabbaṃ pana paṭikkūlamanasikāra- pabbañca imānevettha dve samādhivasena vuttāni.
>
> ...出入息章及厌逆作意章，此两章乃就「定」

而说。

如此，《清净道论》明确地把「出入息念」归为「奢摩他修行」。如果我用出入息念来教导禅修者修习毗婆舍那，别人也许会依《清净道论》来责难我们，说我们所教导的，是奢摩他而非毗婆舍那。那时，我不可能坚持要与《清净道论》相冲突，说自己是在教导毗婆舍那。这就是为何我不教导禅修者用出入息念来修习毗婆舍那的原因。但是，如果禅修者坚持的话，我也允许他观照出入息。我未曾拒绝过。

有一点要注意的是，《清净道论》与《无碍解道》都明确地说，当你修出入息念时，心应只专注在鼻孔处，不要跟着呼吸进出。这么做的目的，是想获得近行定或禅那定。但是，就毗婆舍那而言，所缘是不限于某一点的。如果我们教导禅修者去观照触觉、妄想或见、闻等现象，那么，这样的教导，将与《清净道论》及《无碍解道》有所扞格，也将因此而受到他人的责难。我希望，以上的回答，厘清了我何以不教禅修者用出入息念来修毗婆舍那的原因。(◎摘自《马陆迦子经讲记》)

问题二十六

问：观腹部起伏，这样的方法未偏离佛典吗？

答：有数千个教证可证明，观照腹部起伏，并未偏离佛典，如《入处相应》等。经文明确地说，若未能观照在六根门生起的现象，烦恼将会生起；唯有当禅修者观照它们并了知其真实本质之后，他才能够证得道、果与涅槃。有关这一点，在《马陆迦子经》[lxxvii] 中就有清楚的说明。在该经中，你也会看到，未曾遇见的所缘并不会引发烦恼；实际遇到的所缘，才会引发烦恼。

再者，《念处经》更是直接地提及观察四界。当禅修者观照腹部起伏时，显著的大种，是风界；观照腹部起伏，当然就是「界作意」。如同佛陀所教导的：「走时，他知道在走」一样，我也不使用术语，只使用日常生活用语，来指示禅修的所缘。 这样观察后，当禅修者的定力与慧力成熟时，他将会发现所缘的真实本质，如坚硬、移动等等，生起之后又灭去。

另外，观腹部起伏，也符合《念处经》的〈入处随观章〉，此章教导：“kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti.”(他了知身，也了知所触)。这一部经，提到如何观照身体的触觉、触点及其中所含的色法。所以，观腹部起伏，符合巴利佛典，从未有所偏离。我们可以合理地认为，除了四威仪以外〔它的修法记在同一经的另一段文中〕，任何显著的身体活动，也都应被观照，以符合巴利经文：“yathā yathā va panassa kayo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti”，意即：「身体怎样子摆放，就按那样子了知它」。如果禅修者对观腹部起伏的用语不甚满意，坚持要使用《念处

经》里的「用语」，那么的话，我们会教他在坐时，持续观照「坐」、「坐」；在站时观照「站」、「站」；在躺下时，观照「卧」、「卧」。但是，我们不教导禅修者观照出入息，以免和《清净道论》、《念处经》的注释等巴利文献相冲突。这两部注释书说，出入息念是用以修习禅那的方法，得禅那之后再修习毗婆舍那。不过，若禅修者坚持，我也允许他观照出入息，我不会反对。(◎摘自《马陆迦子经讲记》)

问题二十七

问：观照腹部起伏，算是「奢摩他修行」吗？

答：腹部起伏，包含在六种风界之一——被称作"assāsa-passāsa"(出息入息)的「风界」之中。事实上，广义而言，腹部起伏可归于四种风界，即「肢体循环风」、「出息入息风」、「腹内风」及「〔内在的〕一般风」。[lxxviii]

因为「腹部起伏」与「出息、入息」有关，且是「出息、入息」所导致的结果，因此也可把它归到「出息入息风」。但是，我并未说观察腹部起伏即是「安那般那念」，因为，依据《无碍解道》及《清净道论》，修安那般那时，禅修者应将心专注于通过鼻孔与嘴唇上方的气息。所以，虽然禅修者观照进入腹部的出、入息风，但这并不是「安那般那念」，而是属「界分

别观」(dhātu-vavatthāna)，因为任何可被执取的界，若内、若外，皆可做为修习毗婆舍那时被观察的所缘。(◎摘自《大念处经缅文译注》)

问题二十八

问：《念处经》说，禅修者应观照「出入息」，看清它的开始、中间及结束，但《无碍解道》说，看出入息时跟着它的开始、中间及结束，会使定力退失。为何这两部经互相矛盾呢？

答：《念处经》说：「觉知整个〔出入息〕身」(sabbakāyapatisaṃvedī)。

《念处经注释书》说：「看清其开始、中间及结束」(ādi-majjha-pariyosānaṃ viditaṃ karonto)。

《清净道论》说：「禅修者不应依初、中、后而作意，应依『触』及『住』(守在鼻端)而作意」(ādimajjhapariyosānavasena na manasikātabbaṃ. Apica kho phusanāvasena ca ṭhapanā-vasena ca manasikātabbaṃ.)。[lxxix]

依据上述的经文及注释书， 将心专注于鼻端，才能修得奢摩他定；如果跟着呼吸进出鼻孔，心会变得散乱。事实上，守住鼻端的目的，是要修得「奢摩他定」。若是在修习「毗婆舍那」，应如经文所说的：

“sabbaṃ abhiññeyyaṃ (应知一切) ”，也就是，于任何处生起的色法，皆应观照。(◎摘自〈敬答孙达拉长老〉)

问题二十九

问：观察腹部起伏、肢体的伸屈等，只是在观概念知识，而不是在观究竟法。是吗？

答：有些未曾密集禅修的人说：如果观照「弯曲与伸直」，会产生手的形状或方式的妄觉；观照「左脚、右脚」会产生脚的概念，并且走起路来会变得很怪异；观照腹部起伏，则会让人想到腹部的形状。

他们的话，对初学者而言或许还算正确。但是，若说一直只有概念出现，这就不正确了。在刚开始练习时，禅修者会是一会儿见到概念、一会儿见到真实法——如「移动」或「推动」的感觉。另外，有些老师教导学生应只观「移动」，可是，初学者很难只见到「移动」。初始学习时，无法完全避免概念法的介入。

一个可行的方法，是使用日常用语，藉助「概念」来帮助观照。所以，佛陀自己在说法时，也使用日常用语：「走时，了知在走」、「弯曲、伸直」等等。佛陀教导禅修时，没有使用究竟法的用语，像是「了

知硬」、「了知移动」等等。虽然禅修者是运用日常用语如弯曲、伸直等，但是，当他定力与念力成熟时，他将会超越形状或方式，观察到真实本质，如硬、移动等等。 (◎摘自《内观基础》)

问题三十

问：「禅修者做任何动作时，都要像生病的人一样，缓慢而温和」，这一点很重要吗？

答：禅修者，即使有好的眼力，行动也应如盲眼之人；即使有好的听力，也应像耳聋之人；即使有好辩才，也应如哑口的傻子；即使身强体壮，也应如体弱之人。《长老偈》和《弥兰陀王问经》这么说：

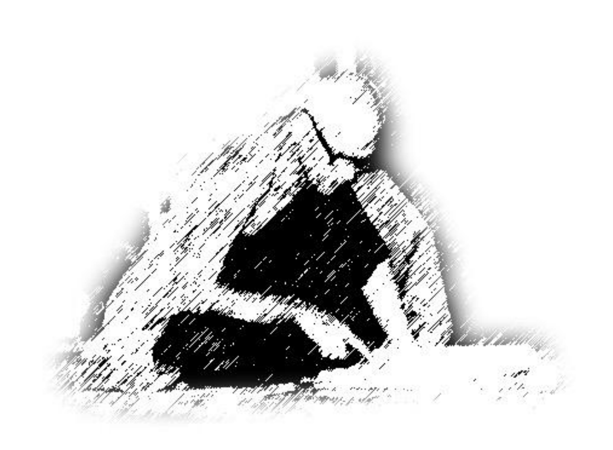
> Cakkhumāssa yathā andho, sotavā badhiro yathā. Paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbaloriva. Atha atthe smuppanne, sayetha matasāyikan'ti. [lxxx]
>
> 虽然有好眼力，但举止像是个盲人(指不应去注意业处以外的所缘)。尽管有好听力，举止像是聋人。虽然有智慧，能侃侃而谈，举止却像是哑口的愚人。尽管有力量，却像是体弱之人。需要身体保持不动的时候，则像是躺着完全不动的死尸一般。

禅修者的动作，应像羸弱的病人。身体健康的人

起身时，快速而急促。但体弱的病人就不会这样，他们动作缓慢、温和。背痛的人也是如此，缓慢温和地起身，以免背痛发作。

正在禅修的行者也应如此，必须缓慢、温和地移动身体，只有这样，他的正念、定力及慧力才会进步。因此，请缓慢、温和地移动。起身时，禅修者必须像病人一样，同时观照：「起、起」。这样还不够。禅修者虽然有眼睛，但应像看不见的盲人一般。耳听，也是如此。禅修时，禅修者所关心的，就是保持观照。看见什么、听到什么，不是他应关心的事。所以，无论他见到或听到什么奇怪或特别的事，他都应像是没看到、没听到一样，只是紧密地观照。

移动身体时，禅修者应缓慢地移动，像是羸弱的病人，慢慢地移动手、脚，慢慢地弯曲或伸展四肢，慢慢地低下头、抬起头。（◎摘自《迅捷经讲记》）





附录(三)

第二十六届年度大会前夕

马哈希尊者为缅甸各分道场的弟子们所做的开示

第二十六届年度大会前夕

马哈希尊者为缅甸各分道场的弟子们所做的开示

缅历 1334 年 Nattaw 月的第 3 个月亏日
(公元 1972 年 12 月 23 日)

诸位来自全国各分道场的业处阿阇黎、行政人员及信众们！首先，我想说，很高兴能看到你们大家。同时，知道诸位为了成就这次的年度集会，莫不和合同心、齐力以赴，我感到很欣慰。这样的集会，代表马哈希传承的成功。我想以温暖的祝福来问候你们，祝福你们健康、幸福、安详、从一切苦解脱。接下来，如同往年一样，我将为禅修中心的业处阿阇黎及行政人员们开示。

这个开示，将分成七个主题：

(1) 持守戒律
(2) 恭敬正法
(3) 修法正确
(4) 道场久住

(5) 合作与协调 [2]
(6) 明年的程序
(7) 关于宣说佛法的建议

一、持守戒律

> Vinayo nāma buddhasāsanassa āyu. Vinaye ṭhite sāsanaṃ ṭhitaṃ nāma hoti.[lxxxi]

如注释书所说：戒律是佛陀教法的生命，戒律存续时，佛法才能存续。而戒律的存续，则有赖于恪守戒律的人，这就是为何每个在乎教法久住的人，皆应当恭敬地严持戒律，并且要引导、教诫其弟子，劝勉其同参道友，也持守戒律的缘故。佛陀曾教导我们如何持守戒律：

> Idha, bhikkhave, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasampanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu.[lxxxii]

在佛陀的教法里，比丘必须持「戒」(sīla)——也就是「波罗提木叉戒」(pātimokkha sīla)。恭敬持守「波罗提木叉」的人，能够避免堕入地狱、畜生、饿鬼道等苦趣(apāya)的危险。[lxxxiii][3]简言之，「波罗提木叉」

的目的，是在戒除身不善行及语不善行。若要守护波罗提木叉，则必须"ācāra-gocarasampanno"〔具足正行与行处〕，亦即，具有端正的行为、善知识以及业处等。关于此，内容颇为广泛，详细的解释请参考《清净道论．说戒品》。我希望你们对这个部分，都已明了通晓。

再者，若想全心持好戒律，则必须"aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī"〔于微细罪亦见怖畏〕，也就是，必须像持守最重的戒那样地小心持守那些看似极小、极微细的戒。比丘会违犯的戒，计有七类。七类之中，「恶作」(dukkata)〔或译突吉罗〕、「恶说」(dubbhāsita)[lxxxiv]可谓是微细戒。然而即便是小小戒、微细戒，若故意违犯，也会让人堕入苦趣。所以，比丘应了知苦趣的危险，尽力持戒，纵使是极微小的过错也不轻易违犯。

> Saddhāsādhano hi so [pātimokkhasaṃvaro].[lxxxv]

「具足深信，才能善持波罗提木叉戒。」对有信仰的人而言，持戒并不是什么负担。因为你们全都修习过四念处，所以必然都已具足深信。[4]如此，你们应该以不动摇的毅力，谦冲地持守戒律。要注意的是，今日大多数的比丘，在穿衣、防护眼根、不捉持金银及与信众相处等方面的戒律上，有愈来愈松散的现象。

身为禅修中心的负责人，你们都应该持守所有的戒律而无任何遗漏。佛陀教导说："aṇumattesu vajjesu

bhayadassāvī”〔「于微细罪，亦见怖畏」〕，即使是极小的过失，也应视作能引极苦的大罪。并且，佛陀的任何教导，都必须看作是广义的戒。我要再次提醒你们，自己应当持戒清净，同时也要敦促你们的弟子严持戒律。

在仰光禅修中心总部，你们可以看到，我们正尽自己最大的努力在持守戒律；我们也试着圆满“appicchasantuṭṭhīsallekhaguṇa”(“少欲、知足、减损烦恼”的美德)，严禁抽烟、嚼槟榔和其他轻浮、降低自己品格的不良习惯。因为我们严禁这些行为，所以我们有更多的时间，可以投入「教」(pariyāya)、「行」(paṭipatti)的学习[lxxxvi]，并也因此得到信众的敬重。

我很高兴得知禅修中心的一些分道场，也依循着相同的传统。我热切地希望你们都能够严持戒律，[5]培养令人敬重的德行，为你们自己与「行的教法」(paṭipatti sāsana)带来真实的利益。

二、恭敬正法

要恭敬什么法？不外乎是你们藉由念处毗婆舍那修行所获得的「念」、「定」、「慧」。你们应藉着宣讲佛法，鼓励他人修行；而且，只要一有机会，自己也必须继续修行。最重要的是，你们总是在催促着别人修行，所以，你们自己更不应该放逸。

三、修法正确

人们因为相信你，而来到你的禅修中心修习念处禅法。所以，很要紧的是，业处阿阇黎应该给予禅修者精确且完整的教导与指引，以便让禅修者能够亲见可证的定力与毗婆舍那智。你们必须依据《大念处经》，教导禅修者正确的马哈希禅法，让他们能藉由观照当下的身、心现象，证得七清净与十六阶智(从「名色辨别智」到「省察智」)。[6]

我们听说，有些分道场虽然自称是马哈希禅修中心，却教导着各式各样的禅修方法。这是非常不好的情况。我想请你们传达我的告诫，希望他们应名副其实地，只精确地教授马哈希禅法。我也请你们传达我对他们的建议，希望他们依据我对阶智的开示，仔细小心地检验、评估他们所教导的禅修者是否有进步，并且，在方法上给予正确且精准的指导。

四、道场久住

这是指你们应让所负责的禅修中心，能够永续经营下去。总有一天我们都会去世，那时候，只有在继任者保有绍承马哈希传统的业处阿阇黎之特质时，禅

修中心才能持续稳健运作；如果继任者的资格不符、能力不足，或者不尽责、懈怠，那么禅修中心就会没落为一般的寺院。

你们应该在尊重法的基础上，慎选你们的助教、继任者。你们应该只选择那些已修习念处禅法且成果令人满意的人[7]，以及那些恭敬正法且持守戒律的人。要小心！不要为了任何理由，让不敬重法、放逸懈怠、不负责任的人，留在你的禅修中心。若有需要，你们可以将这些人送到仰光本部来接受必要的训练。

五、合作与协调

在仰光本部举办这年度大会的主要目的，是要给大家一个和合同心、群策群力的机会。自缅历 1311 年 Nattaw 月的月圆日(公元 1949 年 12 月 4 日)以来，我便在这个禅修中心教导念处毗婆舍那禅法。从缅历 1312 年的第一次年度集会开始，仰光本部每一年都会召开这样的年度大会，它的目的，是希望向负责弘扬「行之教法」的诸位，传达相互合作、和合协调的精神。

在此，我要感谢你们，如此真诚恳切地尽心尽力，成就这次的年度大会。我认为这代表你们对法的尊重，以及对长老们的敬爱。

abhiṇhaṃ sannipātā sannipātabahulā

bhavissanti, … samaggā sannipatissanti[lxxxvii]

依据佛陀的教导，经常的集会，和合地共同努力，是迈向成功与进步的方法。若所处的地区有一个以上的禅修中心，你们应该相互尊重、合作。任何教导正法的人，只要他所说的法符合念处毗婆舍那的方法，你们就应该给予欢迎与鼓励。无论是谁在教导此法，只要他是为了弘扬正确的「行之教法」，你们都应与之合作。

另外要提醒你们的是，不要执着住所、亲戚、物质资具，以及护持的居士。在仰光禅修中心，我不鼓励人们布施住所给比丘当作私人的所有物。我总是引导布施者将布施物施给僧团，让一般禅修者都能使用。仰光中心里，没有任何一栋建筑物是我个人私有的财产。所以，我一无所有，无所羁绊，没有任何遗产要操心。我希望你们也能够仿照这个不执着的方式，如此，不仅可以减少问题的发生，也能有更多的时间，在祥和的气氛里为法用功。[9]

六、明年的程序

为了善用你们的宝贵时间与才能，在大会开始之前的三天，我想要请大家轮流诵读经典三十分钟。每天的上午及下午，各由四位业处阿阇黎，念诵巴利经

文及简短的缅文翻译；每天的晚上，则由被挑选出的「弘法师」(dhammakathika)做扼要的开示。详细的程序，在与各负责人协商后，会由权责单位公布。如果你们有任何意见或建议，欢迎你们表达出来。

七、关于宣说佛法的建议

末了，要谈我对宣说佛法的建议。我提列几点，供你们检讨：

(1) 身为业处阿阇黎，你们所弘讲的佛法，应以巴利圣典里所教导的念处禅法为主。

(2) 避免以歌唱般的声调，来诵念巴利偈颂。

(3) 不应为了吸引在家听众，使用滑稽、想象且无根据的故事。

(4) 你们受着马哈希禅修中心的荫护，所以请依循马哈希禅修方法来教导大众。

(5) 应谨慎小心，避免使用那些会贬损、伤害或侮辱他人的言词与评论。

最后，愿你们都能圆满修习戒、定、慧，并能鼓励、帮助你们的弟子、信众也这么做。愿你们皆因弘传佛法的功德而得以最迅捷、最便利的方式，证得涅槃与究竟的离苦解脱。

附录(三)：第二十六届年度大会前夕，马哈希尊者为缅甸各分道场的弟子们所做的开示

索引

进阶阅读

马哈希尊者，1999，〈内观禅修：基本和进阶练习〉，《当代南传佛教大师》，新雨编译群译，台北：圆明出版社，页 126-166。

———，2004，《内观基础》，嘉义新雨编译群译，台北：方广。

———，2006，《马哈希的清净智论》，温宗堃译，台北：大千出版社。

班迪达禅师，2006，《今生解脱》，香光书乡编译组译，嘉义：香光书乡出版社。

———，2006，《念处观——让烦恼无从生起的马哈希内观禅法》，赖隆彦译，台北：橡实文化。

向智尊者，2006，《正念之道》，赖隆彦译，台北：橡树林。

喜戒禅师(U Sīlānanda)，2005，《正念的四个练习》，赖隆彦译，台北：橡树林。

艾美．史密特，2003，《佛陀的女儿》，周和君译，台北，橡树林。

觉音尊者，2002，《清净道论》，叶均译，高雄：正觉学会。

Jordt, Ingrid, (2001) Mass Lay Meditation and State-Society Relations in Post-Independence Burma. PhD thesis. Harvard University.

Mahāsi Sayādaw, (1999) The Anattalakkhanasutta, trans. by U Ko Lay Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha

Organization.

U Hla Myint Kyaw, (1999) 'Questions & Answers', tr. by U Hla Maung. Yangon: Paṇḍitārāma. Online. Internet. Available: http://www.web.ukonline.co.uk/buddhism/pandita5.htm

U Sīlānanda, (1982) Mahasi Sayadaw Biography. Trans. Min Swe. E-book, Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization. Online. Internet. Available: http://www.mahasi.org.mm

回向

普为出资、编辑、出版、印制、读诵受持、辗转流通、随喜赞叹此书者回向：

愿以此法施功德，回向给父母、师长、亲戚、朋友，及一切法界众生——

愿他们没有身体的痛苦、没有心理的痛苦，

愿他们福德智慧增长，早日证得道智、果智与究竟涅槃。

善哉！善哉！善哉！

国家图书馆出版品预行编目资料

毗婆舍那讲记：含〈法的医疗〉 / 马哈希尊者着
; 温宗堃中译. — 初版. — 台北县中和市：
南山放生寺, 2007 [民 96]
278 面：　　21.0*14.8 公分
含索引
译自：A Discourse on Vipassana
ISBN 978-986-82378-3-4 (平装)
1.佛教 — 修持　2. 佛教 — 医疗、卫生方面
225.7　　　　96006047

毗

作　着：马哈希尊者 (Mahāsi Sayādaw)

译　者：温宗堃 (Wen, Tzungkuen)

校　编：何孟玲 (Ho, Mengling)

出　版：南山放生寺 (Nan-Shan Fang-Sheng Monastery)

地址：23570 台湾台北县中和市忠孝街 108 号

电话：(02) 2942-2363

传真：(02) 2943-8547

划拨账号：00107131

印　刷：世和印制有限公司

电话：(02) 2223-3866

公元 2007 年 6 月 修订版　1000 本

合计册数 3000 本

ISBN: 978-986-82378-3-4

[i] 中译本见：马哈希着，温宗堃译，《马哈希的清净智论》，台北：大千出版社，2006；或见：马哈希尊

者着，温宗堃译，《清净智论：巴汉对照》，台北：南山放生寺，2006。

[ii] Mahāsi Sayādaw, (2000) A Discourse on Vipassanā, Trans. Dr. Ko Gyi. 2nd ed. Yangon: Buddhasāsanānuggaha Organization.

[iii] Mahāsi Sayādaw (ed.), (1997) Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassanā, Trans. by Bhikkhu Aggacitta, 1st published in Malaysia 1984, Penang: Sukhi Hotu.

[iv] "Gems of Mahāsi Thought" talked by Ven. U Sīlānanda on April 4, 1998 (Available: http://www.tbsa.org/home.html).

[v] Mahāsi Sayādaw, (2000) "Mahāsi Sayādaw's Analysis on Today's Vipassanā Techniques," Comp. Thāmanay Kyaw, Trans. By Hla Myint Kyaw. Singapore: Vipassanā Meditation Center. (Available at http://vmc128.8m.com/VipassanaTechniques/)

[vi] Mahāsi Sayādaw, (1995) "Ovādakathā by The most Venerable Mahāsi Sayādaw delivered on the eve of Commemorative 26th Anniversary" , Trans. U Sunanda (Dr. U Than Naung), Rangon: Mahāsi Sāsana Yeiktha.

[vii] 即《相应部．天相应．第 21 经》 (SN 1:21)。与此巴利经对应的《杂阿含经．586 经》记作：「犹如利剑害，亦如头火燃，断除贪欲火，正念求远离。」

viii 马哈希长老在翻译此段巴利经文时，已融入了《相应部注》的解释。这似乎是缅甸法师口译经文时，经常会使用的方式。

ix 欲界恶趣含：(1) 地狱、(2) 畜生、(3) 饿鬼、(4) 阿修罗。欲界善趣含：(5) 人、(6) 四大王天、(7) 三十三天、(8) 夜摩天、(9) 兜率天、(10) 化乐天、(11) 他化自在天。其中，恶趣及人类的寿命不定。欲界天人中，最短寿的是「四天王天」，寿长 500 天年，人间 50 年为其一日一夜，故换算为人间年数约为 9,000,000 年(500*50 年*30 天*12 月)；最长寿的是「他化自在天」，寿长 16,000 天年，人间 1,600 年为其一日一夜，换算为人间年数约为 9,216,000,000 年(16,000*1,600 年*30 天*12 月)。

x 梵天天人中，寿命最短的「梵众天」寿长为 1/3「中劫」；寿命最长的「色究竟天」有 16,000「大劫」(见《精解》184-191)。

xi 参考《杂阿含经．586 经》：「譬如利剑害，亦如头火燃，断除于后身，正念求远离。」

xii 《相应部》中，佛陀解释「色」一词时也说：「诸比丘，为何说为色？因为它被破坏，所以称之为色。被什么破坏？被冷、热、飢、渴、蝇、蚊、风、烈日及爬虫所破坏。」(S 22:79)。

xiii 阿毗达摩将心理现象，分为「心」、「心所」。心是纯粹的认识能力，「心所」则是「心」的其他属性、功能、特色。

xiv 烦恼依显露的程度，可分三类：(1) 违犯烦恼：显

现出的身、口业恶行；(2) 缠缚烦恼：仅现于心中，未发身、口业的烦恼；(3) 随眠烦恼：潜伏未显现的烦恼，唯证圣道时方能予以断除。

[xv] 参考 Dhp-a I 185。

[xvi] 参考《长部．大般涅槃经》(DN II 156)：「那时，世尊对诸比丘说：『诸比丘！我对你们说，诸行皆会灭去，依不放逸努力吧！』此是如来最后的教诫。」(Atha kho bhagavā bhikkhū āmantesi– "handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādethā"ti. Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā.)《长部注》(Sv II 185)：「**依不放逸努力吧**：依于念之不忘失，完成一切工作吧。如此，世尊于临般涅槃时，躺卧着，将四十五年来所给予的一切教诫，总结为一不放逸句。」(**Appamādena sampādethā**ti sati-avippavāsena sabbakiccāni sampādeyyātha. Iti bhagavā parinibbāna-mañce nipanno pañcacattālīsa vassāni dinnaṃ ovādaṃ sabbaṃ ekasmiṃ appamādapadeyeva pakkhipitvā adāsi.)

[xvii] 参考《杂阿含经．635 经》。

[xviii] 烦恼的种类，可参见《精解》，265-267 页。

[xix] 参考 Mp II 24。

[*1] 英译按：「十遍」之一。乃令心专注在一个覆以泥土的圆盘(kasiṇamandala)上，以培养达至「安止定」的「心一境性」。

[*2] 英译按：专注在出入息，除了能引生「心一境性」之外，也能更进一步地发展毗婆舍那，乃至成就阿罗汉果。

[*3] 英译按：获得此智时，能够区别禅修所缘里的名法与色法之差异。

[*4] 英译按：获得此智时，能够清楚了知因、果之间的关系。

[*5] 英译按：观察到生、灭现象，体证无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)。

[xx] 参考《相应部》(SN III 120)："Yo kho, vakkali, dhammaṃ passati so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati."；《弥兰陀王问经》(Mil 71): "'… yo dhammaṃ passati, so bhagavantaṃ passati, dhammo hi, mahārāja, bhagavatā desito' ti."。

[*6] 英译按：出现在临终者心里的一种影像，该影像透露出他未来可能投生的世界。

[xxi] MN 8.

[xxii] 关于八支道支的说明，可参见 Vism 509-510。

[xxiii] Vism 606：「色以衰坏为相，受以感受为相」如此观察彼彼诸法的自相所生起的「慧」，是「知遍知」。

[xxiv] 含「触知智」与「生灭随观智」。

[xxv] 参考 Vism 515, 509。

[xxvi] 此句巴利可直译如下：「因为不观察身、受、心、法的修行，并不存在。所以应知道，他们也是藉由此道路，超越忧愁与悲泣。」

[xxvii] 一位歌女为了在山达地大臣面前淋漓尽致地展现其才华，于是断食七天，却在表演的当下倒地猝死。睹见此事，山达地大臣生起了强烈的忧愁，于是往诣佛陀请求开导。

[xxviii] 帕特迦菈本为富家女，她不顾家人反对，与一位守卫私奔成婚。在回娘家的路上，第二个儿子诞生的那一天，她先后失去了丈夫(被毒蛇咬死)、新生的婴儿(被老鹰抓去)及大儿子(被河水冲走)。回到娘家时，发现父母也在前一天因房屋倒塌而惨死。接连遭遇不测的帕特迦菈，因而精神崩溃、神智疯狂。唯在遇见佛陀之后，恢复了理智，进而闻佛说法，证得初果。

[xxix] 《别译杂阿含经．102 经》：「唯有一道，能净众生，使离苦恼，亦能除灭不善恶业，获正法利。所言法者，即四念处。」(T2, p. 410b)

[xxx] 以下五种损减，参见 DN III 235、AN III 147。

[xxxi] 见 MN 57。

[xxxii] 见 SN 42:2。参考《杂阿含经．907 经》、《别译杂阿含经．122 经》。

[xxxiii] 见 Ps I 387-388。

[xxxiv] 此段引文的重点，乃在说明腹部起伏移动乃风界特质的显现，并非意指腹部起伏移动需要动机引发。

[xxxv] Ps III 277: “Tattha **sandiṭṭhikan**ti sayameva daṭṭhabbaṃ paccakkhaṃ.”

[xxxvi] MN II 11; SN 22:58.

xxxvii Mil 326：「当他一再地作意时，心超越转起，而进入无转起。大王啊！正行而到达无转起，名为『作证涅槃』。」(Tassa taṃ cittaṃ aparāparaṃ manasikaroto pavattaṃ samatikkamitvā appavattaṃ okkamati. Appavattamanuppatto, mahārāja, sammāpaṭipanno "nibbānaṃ sacchikarotī"ti vuccati.)

xxxviii 即本书第一篇〈毗婆舍那讲记〉。

xxxix DN II 99; SN V 152.

*1 "sati" 常被英译为 "mindfulness"(念)和 "recollection"(回忆)。缅甸的巴利学者通常把它译作「记得、回想」(recall)(或者「标记」(getting the mark))。"sati"这个字已被纳入缅语，并和其它缅语结合使用，它的意思包含：记得，注意、小心，警告、告诫、提醒等等。

「记得、回想」(recall)也许是较精确的译语，事实上这译语也得到阿毗达摩(Abhidhamma)的支持，就阿毗达摩来说，毗婆舍那修行的「念」(sati)，是以"刚逝去"的究竟法(paramattha)为所缘。从心识刹那的时间单位而说「过去」。然而，唯有佛陀才能直接观察到心识刹那这样微细的法。无论如何，在实际修行毗婆舍那的场合，这样正式的译语可能会引起不必要的困惑与误解。因此，马哈希尊者指出，「"sati"是指，见、听等现象生起时，对这些现象的观察」。在此应注意，毗婆舍那修行时所强调的「当下」(here and now)是指(对自身名色法的)觉知生起的那时候，而不是指阿毗达摩所论述的，从心识刹那的那种时

间观念下所说的「当下」。

[xl] Sv II 136-137; Spk III 236.

*2 马哈希禅修中心的一位资深学者兼业处阿阇黎，进一步说明“sūpaṭṭhitaṃ”的意思：「恰当地(su-, properly)抓住(upa-, stick to)所缘，且安住于所缘之上」。

[xli] Sv-pṭ II 144: “**ñāṇena paricchinditvā**ti vedanānaṃ khaṇikataṃ, dukkhataṃ, attasuññatañca yāthāvato ñāṇena paricchijja parituletvā.”

[xlii] Sv-pṭ II 144: “**Adhivāsesī**ti tā abhibhavanto yathā-parimadditākāra-sallakkhaṇena attani āropetvā vāsesi, na tāhi abhibhuyyamāno.”

[xliii] DN II 99.

*3 换句话说，就是「着手恢复继续存活的能力...」。

[xliv] Sv II 137: “**Vīriyenā**ti pubbabhāgavīriyena ceva phalasamāpatti- vīriyena ca.”

[xlv] DN II 99.

[xlvi] Sv II 137.

[xlvii] Wāso 是缅历的四月。

[xlviii] Sv II 137.

*5 此通常被英译作「冥想」(to meditate)，缅甸语的字面意思是「努力观察(或注意)」(to observe-note(or mark)-strive)。(也见注*7)在佛教

禅修(meditation)领域里，「念」(mindfulness)是最常被谈到的术语，趁未进入语义的诤论之前，请知道此书中，「念」这个字意指「在心中观察」。

*6 一位缅甸医生认为，与此词约略对应的英文是「胃病」(gastric troubles)。但是，另一位医生认为，在西方医学的分类里其实找不到此缅文的对应术语，精确地说，这个词的意思乃指「胃胀气所导致的疼痛」。

*7 「为法精进」(striving for the dhamma)，或者「法精勤」(dhamma-striving)的缅甸原文，意思是需要充分精进力、毅力的禅修实践。

*8 参考文后之「巴英术语汇编」。

*9 这个可能被认为是含糊笼统的措词，通常是指「涅槃」(nibbāna)的体验。

xlix DN II 292：「在吃、喝、消化（食物）与尝味时，保持正知」。

*10 马哈希传统所训练出来的业处阿阇黎(kammaṭṭhānācariya，禅修老师)，一般而言不会去评定禅修学员的毗婆舍那成就(attainment in insight)，尤其是印证出世间成就(supramundane achievement)。这么做是健康而谦卑地承认我们的能力不足，因为只有正等觉佛陀才有能力确定其他人的成就。于是，为了让已深入正法的禅修者了解自己在法上所在的位置，马哈希禅修中心隔周会播放一次马哈希尊者为时三小时的开示，叫作"Nyanzin"「毗婆舍那的进展」(The progress of

insight)。此开示仔细地描述禅修者在不同的毗婆舍那智时，所历经的实际经验。只有禅修成果受业处阿阇黎肯定、且由阿阇黎亲自推荐的禅修者，才有机会听闻此录音开示。

ⁱ 缅历类似于中国的阴历，乃以月球绕行地球一周计一个月，故每年约 354 天，不同于阳历采太阳系统而每年有 365 天。因此大约每隔三年，经缅甸传统天文委员会的勘定，会于 Wāso 月作闰月处理，而有连续的两个 Wāso 月。

*11 缅甸货币，1 恰(kyat)约等于 0.43 马币。在六十年代的缅甸乡村，货币的价值较高、物价则相对地较低。〔中译按：缅币汇率，黑市价现在(02/2005)约 1US$=800~900 kyat(缅币)，官方价则约 1US$=10 kyat 左右。〕

*12 比丘(bhikkhu)称呼在家信众的客气用语，从巴利"dayaka"——布施者(护持比丘资具的人)——衍生而来。dakagyi，意指「大施主」。

*13 「弘扬正法」(to show the Dhamma)，是一缅甸用语的直译，意思是「教导为法精进(禅修实践)」。

*14 对此，马哈希尊者曾说明：「关于这一点，某些人可能会误以为，面对困难而精进努力，是一种"attakilamathānuyoga"(苦行)。事实上，这种精进符合佛陀在《转法轮经》的教导(亦即："Katamā ca sā, bhikkhave, majjhima paṭipadā … Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ -- sammādiṭṭhi … sammāsamādhi.")，在修习(正见为

始的)圣八支道时，或说修习戒、定、慧之时，无论经历多少痛苦，这种精进都不是“attakilamathānuyoga”(苦行)。它肯定是真正的修行方式，即 majjhimapaṭipadā〔中道〕。」

*15 译者改述这句话，「如果疼痛变得强烈乃至难以忍耐，以至于禅修者不再能准确地观照所缘时，他可以改换姿势,以便以另一种威仪让正念有效地延续。

li 不知英译似否颠倒两种威仪的运用方式,因为若为了适应个别禅修者的健康状况，局部瘫痪者似乎应较适合以坐姿修行,而患痔疮者应较适合以站姿修行。

*16 直译作「硬化的残渣」(indurated faeces)。

*17 直译则作「为了接受佛陀所给的法药(dhamma-medicine)」。

*18 关于弘扬正法(dhamma-showing)，见注*13。Yeiktha 的义涵，泛指「令人愉悦、安宁的地方，隐居处」；然而，它也被用来指「为法精进的中心，禅修中心」。

*19 dakagyi 的阴性字，参考注*12。

lii 原文是“Lights were also emitted”。

*20 依据缅甸佛教习俗，通常在进行大的善行之后(有时候，在之前)，如供养整个僧团一餐的食物、或者供养建好的寺院，会进行「浇水仪式」(water-pouring ritual)，希望所做善行能帮助布施者实现解脱轮回之苦等的种种愿望,同时也(藉由邀请众生随喜此善行而)将功德回向给一切众生。

*21 较精确的翻译是「令他的脚踝骨(malleolus bone)骨折、断裂」。

*6 见前揭注*6。

*10 见前揭注*10。

*22 「......令人作恶的焦味，像是煎炸或烹烤多油脂的东西，也指黄磷火柴的硫磺烟味......在缅甸，有许多发烧或罹患其它重病的患者很怕这种味道，它们(对人体)的影响也会导致死亡。」—Judson's Burmese-English Dictionary。

*23 Thingyan，是缅甸新年泼水节，一个吉庆的时节。虔诚的佛教徒于此期间会持守八戒，为法精进。1981 年，在这为期一个星期的节日里，光是仰光马哈希禅修中心，就有 2,300 位禅修者聚此精进修行。

liii SN V 79-81 (=SN 46: 14-16).

liv SN V 80.

*24 较为直译但有点笨拙的译语是「在自己的相续里」。

*25 「在他人的相续里」。

*26 「从究竟而言」的意思是，透过眼、耳等六根门而生的直接、真正经验的认知，而未凭借任何推理或概念思维。举例而言，我们可能以一般的语言来说「我们坐在椅子上」，但是，闭上眼，注意身体和椅子接触的点时，我们无法体验到「椅子」这样的东西。我们只是体验到硬、软、温、冷、粗、滑。所以，"究竟而言"，没有椅子这样的东西——不过，我们不否认，从概念的、通俗的角度来说，确实有

椅子存在。

*27 这是对一个定型句的翻译。但实际上，禅修者的经验是〔名、色〕「出现、消失」或「生起、消逝」。

*28 以译者的话来说，就是「高度专注以便能够清楚地看见所缘」。

*29 换句话说：「好像自动地拾起它所能觉察到的一切所缘一样」。

lv "Idamavaoca bhagavā. Attamano āyasmā mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi. vuṭṭhahi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādhā. Tathāpahīno cāyasmato mahākassapassa so ābādho ahosīti."

lvi 参考 SN 36:6；《杂阿含经．470 经》。

lvii 指美国麻省医学院 Jon Kabat-Zinn 博士自 1979 年起所创立的「正念减压课程」(Mindfulness-Based Stress Reduction，简称 MBSR)。至今，欧、美有三百家以上的医院为病人开设此课程。

lviii SN 47:5；《杂阿含经．611 经》。

lix 此中，除《大念处经缅文译注》尚无英译本之外，其余诸书之英译本，可见马哈希中心网页(http://www.mahasi.org.mm)。

lx 《中部．37 经》(MN 37)。

lxi 参见 Dhp-a I 246 PTS。

lxii 参见 Dhp-a I 246 PTS。

lxiii 《相应部．22 相应．90 经》(SN 22:90)。

[lxiv] Spk II 291-292: Ayaṃ kira thero paccaye apariggahetvā vipassanaṃ paṭṭhapesi, sāssa dubbalavipassanā attagāhaṃ pariyādātuṃ asakkuṇantī saṅkhāresu suññato upaṭṭhahantesu "ucchijjissāmi, vinassissāmī"ti ucchedadiṭṭhiyā ceva paritassanāya ca paccayo ahosi.

[lxv] 在《念处经》的注释书中，底沙尊者舍弃万贯家财，到林中修行。但他的弟妇仍派五百强盗追杀，强盗要杀害尊者时，尊者请强盗再给他一夜的时间修行，他打断腿骨，让盗贼相信自己不会逃跑。

[lxvi] AN 6:25.

[lxvii] Mp-pṭ III 88; Sp III 219 : Evaṃ anussarato hi pīti uppajjati, so taṃ pītiṃ khayato vayato paṭṭhapetvā arahattaṃ pāpuṇāti.

[lxviii] 《中部．32 经》(MN 32, MN I 219)。

[lxix] MN 2, MN I 10.

[lxx] Ps I 81.

[lxxi] 如 SN II 28; MN I 481。

[lxxii] MN I 314-315.

[lxxiii] SN IV 80-81.

[lxxiv] 即《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammaṭṭhasaṅgaha)。

[lxxv] D II 35.

[lxxvi] "Paccuppannañca yaṃ dhammaṃ, tattha tattha vipassati." (应于现在法，处处作观察)

[lxxvii] SN IV 72-79.

[lxxviii] 参考 Vbh 84; Vism 363; Vbh-a 55。

[lxxix] Vism 280 在此引用了《无碍解道》(Paṭis I 165)作为教证。

[lxxx] Mil 367; Th 52，直译作「虽有眼，却如盲；虽有耳，却如聋；虽有智，却如哑；虽强健，却似无力；有事生起时，他睡卧于死人床。」

[lxxxi] Sv I 12.

[lxxxii] DN III 78：「诸比丘！于此，比丘具戒，持续地依别解脱律仪而作防护，具足正行与行处，即使于微细罪，亦见怖畏，受持学习一切学处。」

[lxxxiii] Vism 16：**Pātimokkhan**ti sikkhāpadasīlaṃ. Tañhi yo naṃ pāti rakkhati, taṃ mokkheti mocayati āpāyikādīhi dukkhehi, tasmā **pātimokkhan**ti vuccati.

[lxxxiv] 此二者皆属「波逸提」(pācittiya)，犯此类戒者，须向僧团(四位或四位以上的比丘)、别众(两位或三位比丘)，或者一位比丘忏悔。

[lxxxv] Vism 35：「应依信而成就别解脱律仪。因为，此别解脱律仪，因信而得成就。」(saddhāya pātimokkhasaṃvaro sampādetabbo. Saddhāsādhano hiso pātimokkhasaṃvaro.)

[lxxxvi] 佛陀的教法，可分为「教」(pariyāya)、「行」(paṭipatti)、「证」(paṭivedha)三个范畴。

[lxxxvii] 《长部经》(DN II 76-77)提到：「只要比丘们经

常、多多集会，那么，兴盛——而非衰退——是可期待的。只要比丘和合共聚、和合分离、和合行事，那么，兴盛——而非衰退——是可期待的。」